



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN8009	ImageGroup:	I3CN8011
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	སྤྲིན་གྱི་ཁ་དོག་འདུམ་གྱིས་བསུ། sprin gyi kha dog 'dzum gyis bsu/
Author:	to-be-supplied to-be-supplied
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a
Place:	n/a
Publisher:	n/a
Date:	n/a
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138.

Translated by Migdon



The Colored Clouds' Welcome Smile.

མིག་གི་ཁ་མདོག་འདྲ་མ་གྱིས་བསྟུ།

ལོ་ན་ལྷན་ཁྱེད་ལྷན་དུ།

མགོ་བརྗོད།

རིག་གནས་གསར་ཉིད་རམ་པ་སམ་སྟོགས་རྟེན་གྱི་འགལ་འདྲ་
དག་ཏུ་བདོ་བའི་རྒྱལ་འདིར། མི་རྒྱལ་གྱིས་རང་གི་འཕྲོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དམ།
མི་རིགས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཆེད།

དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མི་ཆེད་དོན་ཉིད་ལེན་ཆེད། མོ་མོས་རང་གི་ལྟ་བ་
དབང་བཅོན་ཏུ་བྱས་ནས། བྱ་བ་ཆེ་ལྷན་ཆོག་སྟེ་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་པ་ཞིན་
ཡོད་པ་དག་འོས་པའི་གནས་སྟུང་ཐོང་། དེ་ལས་ཐེངས་འདིར་ལང་ཆོད་མི་
ཏོག་དཔུས་འགྱུར་ལྟ་ལྟན་ཏུ་འབྱས་གིང་། མི་ཆེད་རྒྱུ་རྗེས་འཛམ་གླིང་གི་
ལུས་གྲུ་མང་པོར་བཞག་ནས། གན་འདིར་གི་རིག་པའི་ཉིད་བཅུད་ཅི་རིགས་
པ་བདག་གིར་བྱས་པའི། ལུས་མིག་དམར་ཆོས་སྟོན་ལགས་ཀྱིས་ལས་གའི་
བར་གསེང་གི་རྒྱལ་ཆོད་བེད་སྟུང་དེ། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་པས་མ་སྟོབ་དང་། སྟོབ་
གསོ་བའི་ཆེད་ཚུལ་བྱང་གས་བརྗོད་བྱ་ཐབ་ཅིང་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་
འགྱུར་བ་གཏོང་བྱེད་པ། རྫོད་ཕྱིད་ཉུང་བས་རྒྱལ་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱལ་དང་དཔེ་
སྟོག་གི་རལ་བ་ཆེར་མི་དགོས་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་ཁག་གཅིག་
བརྒྱུད་གནང་འདུག་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། སྐལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བཙེ་རུང་། རྩོགས་
གཏམ་རྒྱུད་རང་བཞིན་ཅན་དང་། ཁྱིམ་རྒྱལ་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་སྤྱི་བརྩོམས་བྱས་
པེ་དང་། ཁྱི་ཆེད་སྒྲུབ་ཆོག་སྟེ་སྐལ་ཕོ་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་དང་
ཆེས་ཉེ་བའི་ཚུལ། ཁྱི་སྟོག་ལས་འབྲོས་པའི་འོད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དང་།
ཁྱི་ཆོས་ལ་མི་ཆེད་ཡིག་འབྲུ་བཅུ་ཀྱི་རང་ཡིན་སྟེ་ཉམས་སྦྱང་སྟོགས་

བསྐྱེལ་མ་ཅན། རྒྱུ་མ་ཅན་ལ་མ་ཅན་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཁག་བཅུ་དང་།
མིའི་རིགས་ཀྱིས་མ་ཅན་པར་གྲོང་ལོན་བྱུང་གོས་པའི་འགྲུལ་ཕྱོག་
ཁག་བཅུ་ཤོགས་འཛོལ་གནས་དང་འབྲེལ་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཅན་ཏེ།
མདོར་ན་བྱུང་གས་པའི་བསམ་སྒྲོལ་འགྲུལ་བ་དེས་ཅན་རེ་གྲོང་ཁྱེད་པའི་
རེ་བ་ཡོད་པ་རྒྱུར་རྒྱུར་དུ་མ་ཅོང་བས་རང་ལྟ་བུའི་གཤིག་རིགས་གཞན་པ་ལ་
ཆོངས་པའི་སྒྲོག་མ་ཁན་མི་ཅུང་པ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་དེས། དེ་མིན་
འགྲུལ་གྱི་རྒྱུ་ཆད་དང་། མ་ཕྱིར་ཚུལ་པ་པོའི་ཡོན་ཆད་ཤོགས་མང་པོ་ཞིག་
ཁོ་པོའི་ཆུ་ཆད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཐབས་བུལ་བས་བཟང་སྟོབས་མི་ཕྱག་མེད་ལྟར་།

ཆོད་རྟེན་ལྷ་ཡུལ་རྒྱ་དང་ཡིག་མང་པོ་མཁུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་དང་འདི་
ལྷ་ལུའི་རྟེན་རབས་ཀྱི་མིའི་བསམ་མཁོ་དང་མཁུན་ཅིང་། འཕོ་བ་དངོས་དང་
འབྲེལ་བའི་ཡིག་ས་ཚོ་མ་མང་པོ་ཞིག་རང་རེ་ལ་སྟོང་ཆ་ཡིན་སྟབས། ལུ་
མཁུན་ནས་མི་རིགས་གཞན་གྱི་བསམ་མཁོ་འི་ཡིག་ས་ཆ་དང་། ལྷན་ཤེས་སྒོར་
ནང་འདྲིན་དང་དར་སྟེལ། བརྒྱད་སྟོང་བཅས་གནང་རྒྱ་ཅི་ནས་གལ་ཆེ་བར་
མཐོང་བས་དེ་ཡིག་ས་ཡུག་ས་ལ་འདྲིག་ས་པར་ལུ་ལུ།

ཁྱིམ་པ་འདམ་གྱིས་༡༠༧ལོའི་རྒྱ་ཀླུ་པའི་ཆེས་༡༠ཉིན།

དཀར་ཆག

ཚན་བདེ་བོ། འཚོ་བདེ་བཀའ་ཁྲུང་།

ཕག་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བཙེ་རུང་།	1
བདེ་མྱིན་ནི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན།	4
ལག་པ་ལྟོད་དང་།	5
ནི་བདེ་དང་ལྷིང་འཇགས།	5
ཐོབ་ཐོར་ལ་འོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས།	9

ཚན་བགཉིས་པ། འཚོ་བདེ་བཀའ་ནས་ལུགས།

འཚོ་བའི་ཁ་མདོག་གི་ལེལ་ དང་བོ།

① འཚོ་བའི་ཁ་མདོག་	10
② འཚོ་བའི་ཁ་མདོག་	12
③ འཚོ་བའི་ཁ་མདོག་	16
ལོ་མཇུག་རྒྱ་རང་ཉིད་ལ་སྒྱིབ་སྒྲུམས་བྱས་པ།	19
མི་ཆེད་སྒྲུལ་ཆོགས།	23
སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།	24

ནམ་མཁའ་ཉིན་ལྟར་དྲངས་མ་ཡིན་མི་མྱོང་།	27
མི་ཆོའི་ལྟོ་མིག་	30
མི་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱས་ལྟ།	31
བྱམས་བརྩེ་ལྟ་ནི་ལ་སེམས་པ་བཟང་བ་གཤེས་ཀྱི་ལས་ལ་སྒྲོངས་པ་དག་ལ་ལྟལ།	33
སྟོབས་ལྟ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ་མིག་གཉིས་མཆི་མས་ཁེངས་ཀྱང་མདུན་བསྐྱོད་ མཆམས་མི་འཛོག་པ་དག་ཡིན།	34

ཚན་པ་གསུམ་པ། འཆོལ་སྒྲིག་དང་གནས་ལུགས།

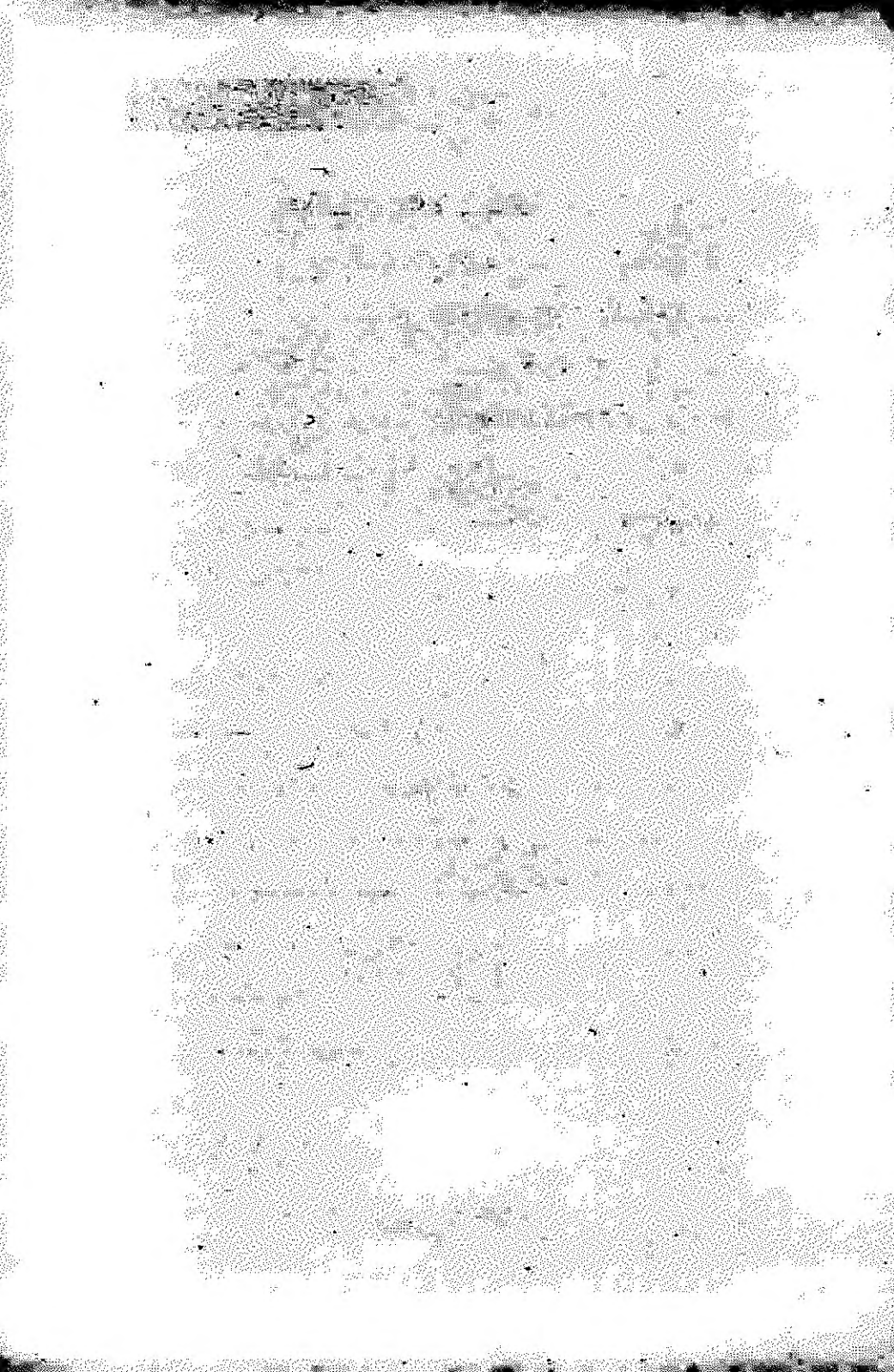
ཆོ་སྒྲིག་ལས་འབྲས་པའི་འོད་བརླབ་གཉིས།	37
དགོན་མཆོག་ལ་བཅུང་འདྲི། ༡)	40
འཆོལ་སྒྲིག་མི་ཆོའི་ཡིག་འབྲུ་བརྩེ་རང་ཡིན།	44
མི་སེམས།	46
འཛིག་རྟེན་ལ་མཁོ་བའི་ཡོངས་སྒྱོད་ཁག་བརྩེ་བདུན་ལ།	49
དགོན་མཆོག་ལ་བཅུང་འདྲི། ༢)	52
བརྩེ་བ།	55
ག་དུས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཀླུང་པ་གསལ་ཤོས་ཡིན།	56
ཤེས་ཡོད།	59

ཚན་པ་ཞེས། འཛོ་བ་དང་རྒྱན་གཤིས།

བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ།	60
ངེས་པར་དུ་རྒྱན་འབྱོར་སྤྱད་དགོས་པ་བཅུ།	64
བདེ་སྦྱིད་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་བཅོ་ལྔ།	66
མི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚེས་ཉིད་ཁག་ཅིག་	72
དོན་དངོས་འདི་དག་ལ་བྱེད་ཀྱིས་ཅིས་རྒྱུ་ཡི་ཚུང་།	76
བག་ཡངས་ནི་བྱེད་འཕགས་ཤིག་ཡིན།	82

ཚན་པ་ལྔ་པ། འཛོ་བའི་རིམ།

མིའི་རིགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པར་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས།	87
འཛིག་རྟེན་ལ་མ་ཐོ་བའི་འོངས་སྦྱོང་ཁག་བཅུ།	93
འཛོ་བ་དང་བསམ་གཞིགས།	97
སྦྱིན་གྱི་ཁ་མདོག་འཇུམ་གྱིས་བསྟ།	101
མི་ཚེའི་བྱེད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་གཤེས་བྱུང་།	103
ལམ་ཁ་ལ་ལ་ནི་རང་ཉིད་ཐོན་ས་བསྐྱོད་དགོས།	106
མཇུག་གཏམ།	111



ཚན་བ་དང་པོ། འཚོ་བ་དང་གདམ་རྒྱུད།

ཡག་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བཅུ་དྲུག་།

ཉིན་ལྟར་དགོང་མོ་པོ་ཡག་གིས་མོ་ཡག་སྐྱུང་ནས་ཐོང་གིན་ཡོད། རྒྱ་
མཚན། ཁོ་རང་གཉིད་ཤོར་བའི་སྐབས་སུ་ཁྱིམ་བདག་གིས་མོ་ཡག་གཉིས་
རང་ཁྱིད་འགོ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁུལ་ཡོད་པས་རེད། དེ་ལྟར་ཉི་མ་རེ་རེ་
བཞིན་འགོ་དྲུས། མོ་ཡག་ནི་སྐར་ལས་རྒྱགས་པ་ཆགས་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་པོ་
ཡག་ནི་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་རེ་སྐྱེས་རེད།

ཉིན་ཞིག་པོ་ཡག་གིས་སྐྱོ་བུར་དུ་ཁྱིམ་བདག་དང་ཤུན་པ་གཉིས་ཀྱིས་
ཤ་ཤིང་ལོགས་པའི་མོ་ཡག་བསད་ནས་བཙོང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བྱེད་
བ་ཐོས། དེ་ནས་བཟུང་པོ་ཡག་སེམས་སྐྱག་གིས་མནར་བར་མ་བཟང་རང་
གཤིས་ལའང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་བཟུང་ཁྱིམ་བདག་གིས་ཟ་
མ་ཁྱེར་ཡོང་དུས་པོ་ཡག་གིས་ཉལ་བཟུང་ཉལ་འཁྱུང་བྱེད་པ་དང་། ཉིན་ལྟར་
ཟ་མ་ཟས་རྗེས་གཉིད་དུ་ལུ། ད་དུང་མོ་ཡག་ལ་དགོང་ལྟར་རང་ཉིད་སྐྱུང་
དུ་བཅུག ཁམ་སྐྱུང་ན་ད་ནས་མོ་ཡག་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པའི་འཛིགས་སྐྱུང་སྐྱུལ།
མོ་ཡག་ནི་པོ་ཡག་གི་སྐྱོ་བུར་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ལ་ཡ་མཚོན་སྤྱོས་པ་དང་།
པོ་ཡག་ཉིན་རེ་བཞིན་རང་ཉིད་དང་ཁ་ཐག་རིང་དུ་འགོ་བར་བསྐྱེད་ནས་
སེམས་སྐྱག་གིས་མནར། སྐབས་དེར་པོ་ཡག་སྐྱོ་སྐྱུང་གིས་ཁེངས་ཡོད།

རྒྱ་བ་གཅིག་ལམ་སེང་བྱིན་སོང་། ཁྱིམ་བདག་གིས་ཤུན་པ་ཁྱིད་ནས་

ཕག་ཚང་དུ་ཐོན། ཁོང་ཚོས་སྒྲག་ཅིག་སྟོན་གྱི་མོ་ཕག་རྒྱགས་པ་དེ་སྐམ་ནས་
རུས་པ་མ་གཏོགས་ལྷག་མེད་པ་དང་། དེ་པས་ལྷག་ཏེ་ཕོ་ཕག་ནི་གཤེད་རྒྱས་
ཡོད་པ་མ་ཐོང་། རྒྱལ་ས་དེར་ཕོ་ཕག་གིས་ཀྱང་ཡར་མཚོང་མར་མཚོང་བྱས་
ནས་རང་ཉིད་ཏུ་ཅང་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་རྟགས་བརྟན།

མཐའ་མར་ཤན་པས་ཕོ་ཕག་གསོད་རར་བྱིད། ཕོ་ཕག་ཕག་ཚང་གི་
སྒྲོང་ལུང་དུས་འཇུག་མདངས་དང་བཅས་མོ་ཕག་ལ་རྗེས་སྟོགས་ཟེ་མ་ཉུང་
ཅམ་ཟེ་རོགས་ཞེས་བཤད།

མོ་ཕག་སེམས་སྒྲག་ཚད་མེད་ཀྱིས་མནར་ནས་སྒྲོང་ཡོང་ཅིས་བྱས་
ཀྱང་ཁྱིམ་པདག་གིས་ཕག་ཚང་གི་སྒྲོད་མ་པོར་རྒྱབ། མོ་ཕག་གི་མིག་
གཉིས་མཆི་མས་བཀང་སྟེ་ལྷགས་པའི་པར་ནས་ཤན་པའི་ལག་གི་ཕོ་ཕག་ལ་
ལྷ་བ་ལས་ཐབས་གཞན་གང་ཡང་མ་བྱུང་། དགོང་མོ་དེར། མོ་ཕག་ནམ་
རྒྱན་ཕོ་ཕག་གི་ཉལ་ས་དེར་ཉལ་ནས་སྒྲར་མོང་གི་བྱ་བ་བཟང་པོ་དག་ལ་
རྗེས་དྲན་བྱས། སྒྲོ་བྱར་དུ། ཅིག་ངོས་སུ་ཕོ་ཕག་གིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དུམ་
བུ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཐོང་། ཡི་གེའི་ནང་དུ་ “ གལ་ཏེ་བརྟེ་བ་དེ་དག་ཐོག་ནས་
གསལ་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད་ན། དས་རང་གི་ཆེ་སྟོག་གིས་ར་སྒྲོད་བྱེད་
པར་འཐད་པ་ཡིན། ” ཞེས་བྲིས་འདུག

གཏམ་རྒྱུད་དང་གནས་ལུགས།

ཁྱེད་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱུང་པའི་མི་ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཡོད་པ་ནི་བདེ་
སྦྱིད་ཆེ་ཤོས་ཡིན། ཁྱེད་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱུང་པའི་མི་དེ་འཛོམས་པ་རྣམས་གསུམ་

ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་ལ། མཛེས་སྤྱད་ལྟར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་མི་དགོས། ཡིན་
ནའང་ཁྱེད་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱུང་མཁན་ཞིག་དང་། ཁྱེད་གྱི་སེམས་པའི་ཡང་
སྒྲིང་དུ་ཞུགས་ནས་སེམས་པའི་ཁ་དོག་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་མཁན་
ཞིག་ཁྱེད་ལ་དགའ་བའི་མི་དེ་ནི་ནམ་ཡང་ཁྱེད་གྱི་ཐག་ཉེན་ཡོད། ཁྱེད་ལ་
སྤང་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཁྱེད་ལ་བདེ་འཇགས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། མི་དེས་ཁྱེད་ལ་
དགའ་ཞེས་བཤད་པ་ཉེང་ཡང་རྒྱུ་པ་མང་བ་ཡིན་ནོ། །

༡༠༡༥ ༡ ༤ ལ།

བདེ་སྦྱིད་ནི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན།

སྒོན་མ་མི་ལྷན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མཚོ་འགམ་ལ་འཆམ་འཆམ་དུ་བསྒྱུད།
 མཚོ་འགམ་གྱི་ཕྱེ་མ་འཛིན་ཏུ་ཉ་པ་ཞིག་ཉི་མར་སྒེ་ནས་བསྐྱད་ཡོད། ལྷན་
 པོས་ཉ་པ་ལ། ཅི་འདྲི་ཕྱིར་བྱེད་ཀྱིས་ཉ་མི་འཛིན་པ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ཉ་པས།
 ཉ་བཟུང་ནས་ཅི་བྱེད་ཅེས་ལན་རྒྱུ། ལྷན་པོས། སྒོར་མོ་བསགས་ནས་ཉ་
 བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉོད་གོས་ཟེར། ཉ་པས། ཉ་བྱ་ཆེན་པོ་ཉོས་ནས་ཅི་བྱེད་ཅེས་
 དྲིས་པར། ལྷན་པོས། ཉ་མང་པོ་འཛིན་ཐུབ་སོང་ན་བྱེད་རང་ལྷན་པོ་ཆགས་
 གྱིད་ཟེར། ཉ་པས། ལྷན་པོ་ཆགས་ནས་ཅི་བྱེད་ཟེར་བར། ལྷན་པོས། དེ་
 བས་བྱེད་རང་ཉ་འཛིན་མི་དགོས་པར་བདེ་སྦྱིད་རང་ཉི་མ་བསྐྱོས་ནས་བསྐྱད་
 ཆོག་གི་མེད་ཟེར། ཉ་པས། ར་ད་ལྷ་ཉི་མ་བསྐྱོས་ནས་བསྐྱད་མེད་དམ་ཞེས་
 དྲིས་པར་ལྷན་པོས། ཁ་གདང་ནས་སྒྲོད་པ་ལས་ཐབས་མེད་དོ།། ||

གཏམ་རྒྱུད་དང་གནས་ལུགས།

བདེ་སྦྱིད་ནི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ལ་ཚོར་བ་དེ་ཡོད་ན་བྱེད་ལ་བདེ་
 སྦྱིད་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན།

ལག་པ་སྟོང་དང་།

སྟོན་མ་བྱ་ཆུང་ཞིག་གིས་བྱིས་དུ་ཡོད་པའི་གནའ་རྒྱུ་ལུས་པ་དེར་
 ཅེད་ནས་བསྟན། ཡུད་ཅམ་ནས་ཁོའི་ལག་ཆུང་ལུས་པའི་ནང་དུ་ལུས་ནས་
 བྱིར་བཏོན་མ་བྱའ། ཁོའི་པ་ལག་ས་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ཀྱི་སྟུང་ཀྱང་ལག་
 པ་བྱིར་འཐེན་མ་བྱའ། པ་ལག་ས་ཀྱིས་ལུས་པ་དེ་གཙོག་པར་ཐག་བཅད།
 ཡིན་ཡང་མ་བཅག་གོང་ཆེས་མཐའ་མའི་ཐབས་ཤེས་གིག་ཡོད་པར་རེ་ནས།
 ལུ་ཆུང་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལག་པའི་མཛུབ་མོ་རུབ་རུབ་ཀྱིས་མདུན་ལ་སྟོང་སྟངས་དང་
 ཞེས་ལབ་པར། ལུ་ཆུང་དེས་ངས་ལག་པ་བསྐྱུངས་ན་ངའི་ལག་ནང་གི་སྟོར་
 མོ་གཙོག་དེ་ཤོར་ངེས་ཡིན་པས་ངས་མི་གཏོང་ཟེར།

གཏམ་བརྒྱུད་ཀྱི་གནས་ལུགས།

དོན་དངོས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་ང་ཆོས་པན་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་དག་དང་
 ཆེས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རང་དབང་བརྗེས་ནས་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་གི་པན་མེད་
 ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་བཏང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་རང་དབང་སྟོང་དང་།

ཞིབ་དེ་དང་གླིང་འཇགས།

སྟོན་མ་རྒྱལ་སྤྱོད་གིག་མི་ཆེའི་ལམ་ལ་ཆས་ཁར། ཁོང་གི་སྟོབ་དཔོན་

དམ་པ་ཡུལ་བ་ཤུག་མུ་མེར་ངའི་མ་འོངས་པའི་ལམ་ཁུ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུས།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེད་ལམ་ཁུ་ལྟོ་གསུམ་དང་འབྲད་ངེས། ལྟོ་
དེར་རྩེ་ལྟར་བརྒྱད་དགོས་མིན་ལྟོ་འཁྱེད་ན་བྱིས་ཡོད། ངས་ལྟོ་གསུམ་པའི་
ལར་ཕྱོགས་ནས་ཁྱོད་ལ་སྐྱུག་ནས་བཞུད་ཆོག་ཅེས་གསུངས།

དེ་ལྟར་རྒྱས་ཤིང་ལམ་ལ་ཆས་ནས་ཡུན་རིང་མ་འགོར་བར་ལྟོ་དང་
པོར་ཐུག་ལྟོ་དེའི་སྐྱེད་དུ་འཇམ་གྱིང་བརྒྱུར་བཅོས་བྱོས། །ཞེས་བྱིས་ཡོད།
རྒྱལ་ལྟོ་གྱི་སེམས་ལ་ངས་འཇམ་གྱིང་འདྲི་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་ལེགས་
སྐྱིག་དང་ངས་མཐོང་མི་འདོད་པ་ཡོད་ཆོད་བརྒྱུར་བཅོས་བྱེད་བསམ་ནས་དེ་
ལྟར་བྱས།

དེ་ལྟར་ལོ་བཤས་རྗེས་ནས་རྒྱལ་ལྟོ་དེ་ལྟོ་གཉིས་པའི་སྐྱེད་ཀྱི་ཁུན་
ལ་བརྒྱུར་བཅོས་བྱོས། །ཞེས་བྱིས་ཡོད་པ་དང་ཐུག །རྒྱས་ཤིང་གྱིས་སེམས་
ལ་ངས་ཆེས་མཛོས་སྐྱུག་ལྟར་པའི་བསམ་བློས་མི་རྣམས་བརྒྱུར་བཅོས་བྱས་
ནས་ཁོང་ཆོད་སེམས་གཤིས་དང་ལམ་དུ་འགོ་དུ་བཅུག་སྐྱུམ་པ་དང་དེ་ལྟར་
བྱས། ཡང་ལོ་བཤས་ཐུན་རྗེས་རྒྱལ་ལྟོ་དེ་ལྟོ་འཁྱེད་དུ་འཇམ་གྱིང་བརྒྱུར་
བཅོས་བྱོས། །ཞེས་བྱིས་ཡོད་པའི་ལྟོ་གསུམ་པར་ཐུག །རྒྱས་ཤིང་གྱིས་སེམས་
ལ་ངས་རང་གི་དུ་མི་གཞི་སྐྱུར་ལས་ལེགས་བཅོས་བྱ་བསམ་ནས་དེ་ལྟར་
བྱས།

དེའི་རྗེས་རྒྱལ་ལྟོ་སྐྱོབ་དཔོན་དང་མཇམ་ནས་སྐྱོབ་དཔོན་ལགས་
ངས་མི་ཆེད་ལྟོ་ལོ་གསུམ་དེ་བརྒྱད་ཟིན། དེའི་སྐྱེད་གི་མཆན་ཡང་མཐོང་བྱུང་།
ངས་འཇམ་གྱིང་བརྒྱུར་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་མི་རྣམས་བརྒྱུར་བཅོས་བྱེད་

དཔེ་མ་པ་དང་། གནས་ལྷན་པ་ལྟར་བཅོམ་བྱ་བ་ལས་པར་ཉིད་བཟུང་
བཅོམ་བྱ་དཔེ་མ་པ་ཤེས་ཐོང་། ཞེས་ལྟས་པར། རྩོད་དཔོན་གྱིས་འཇུག་དང་
བཅས་དེ་ཤེས་ཐོང་ན་ཁོ་ཉིད་པར་ཁྱིམ་སྒྲོ་གཟུམ་དེ་བཟུང་ནས་ཤོག་དཔོན་།
ལམ་པར་ནས་སྒྲོ་གཟུམ་དེར་ཡིད་གཟབ་པར་ལྟ་དཔོན་ཞེས་གསུང་།

རྒྱལ་ལྷན་དེ་ཡིད་ཆེས་ལ་མ་ཆེས་ཀྱིས་མི་འབྲོད་མགོ་བཙམས།
 རྒྱལ་འཇུག་མཆོག་གིས་པོ་མཐོང་བྱུང་ཡོད། ཆོའི་ཆེད་གི་ཡི་གེ་ཅི་ཞུ་མ་
 དང་མི་འདྲ་བར་། འདྲ་ཅིད་དང་ཡོན་བྱེད། ། ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཐོང་།
 རྒྱལ་ལྷན་དེ་རྒྱལ་ལྷན་དེས་ཅེའི་མི་འདྲ་འབྲུག་བཙུང་བཙུང་བྱུང་ས་གོང་
 འབྲོད་དང་དགའ་བག་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་འདྲ་ཅིད་ཀྱི་ཉེས་ཆོས་ལས་ལོན་མི་
 འདོད་པར་དམིགས་ལུས་ཐོབ་དགའ་བའི་མཐོ་སའ་བཟུང་ནས་དོན་དོས་
 ཀྱི་འདྲ་ཅིད་པོ་འཁོར་པས་ཡིན་པ་གཞི་ནས་གཤམ། དེ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་ལྷན་
 ཀྱིས་འདྲ་ཅིད་ལ་བཅི་མཐོང་བྱེད་པར་སྐྱེད་ས་ནས་འདྲ་ཅིད་དང་ཡོན་བྱེད།

[illegible][illegible]

འཛམ་གླིང་བརྒྱུད་བཅོས་ཀྱི་སྐབས་པམ་ཁ་རྫོགས་པ་མེད་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་
 གྱི་བྱ་དངོས་མང་དག་ཅིག་ནི་མི་ལུགས་ཁོ་ནས་བྱུང་མ་བྱུང་པ་དང་དེ་བས་ལུ་
 རྟེན་གསལ་ཐུང་སྒྲུལ་དང་གཞན་པ་དམ་འཛིན་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ལས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་འཛོན་ཐང་གིས་སྐྱབ་བྱུང་པ་མང་པོ་ལྟོད་གཡེང་བྱིན་པས་ཡིན་པ་
 རྟོགས། དེ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱིས་ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློ་རྒྱས་འཛམ་
 གླིང་དང་ལེན་བྱེད་པར་སྒྱུར་ས།

སྐབས་དེར་སློབ་དཔོན་ལྷ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ལུ་ཁེས་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ་སྒྲུག་ཡོད་
 པ་དང་མཇུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་༼ངས་བསམ་ན་ད་ལྟ་ཁྱོད་གྱིས་ཞི་བདེ་དང་
 ལྷིང་འཇགས་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱིང་རྟོགས་ཡོད་སྟེ།༽ཞེས་གསུངས་སོ།།

༡༠༡༤ ལ ལའོ།།

ཐོབ་ཤོར་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས།

ལྷུང་ཚད་ཏུ་ཅང་མཐོའི་གསལ་པོ་མེ་འཁོར་ནང་། ཆུ་པོ་ཞིག་གིས་ལྷུང་གསལ་པོ་དེའི་ཡ་གཅིག་ག་ཟབ་ག་ཟབ་མ་བྱས་པས་སྒྲེལ་ཁུང་ནས་ཕྱིར་ལྷུང་། གཡས་གཡོན་གྱི་མི་རྒྱུས་དེ་ལ་སེར་རྩ་སྒྲིས་ནས་ཡོད་དུས། ཆུ་པོས་ལྷུང་ཡ་གཅིག་པོ་དེ་ཡང་སྒྲེལ་ཁུང་གྱི་རོལ་དུ་གཡུག །མི་རྒྱུས་ཏང་སངས་ནས་ཡོད་དུས་ཆུ་པོས་གད་མོ་ཆེར་ཆེར་ངང་ངའི་ལྷུང་གོང་ག་ཆོད་ཆེན་ལང་ཡ་གཅིག་ངས་ཐོན་མི་བྱུང་། དེ་ངས་ངས་ལྷུང་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱར་ན་མི་གཞན་སྐྱེད་ཀྱང་ཐོན་བྱུང་ཅས་བརྗོད། ཆུ་པོའི་སྒྱིར་བཏང་གི་བྱ་སྤྱོད་དེས་ཁོང་གི་ཐོབ་ཤོར་ལ་འཛིན་པའི་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་དེ་མཐོང་བྱུང་།

གཏམ་རྒྱུད་དང་གནས་ལུགས།

ཡལ་ལོ་མེད་པའི་སྒྲོང་སྐོམ་ཞིག་སྐྱང་ནས་སྒྲོད་པ་ལས་རྩ་བ་བཞོག་ནས་མེད་བར་བཞོས་པ་དགའ་བའི་གནས་ལུགས་དེ་མི་རྒྱུས་ལ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།

ཚན་པ་གཉིས་པ། འཚོ་བ་དང་གནས་ལུགས།

འཚོ་བའི་ཁ་མདོག་གི་ལེལ། དང་པོ།

རྩོམ་པ་བོའི་མིང་མེད།

- ① བྱིས་ཀྱིས་འདས་པ་བརྗེད་ཐུབ་པ་དང་། ད་ལྟའི་རིན་ཐང་གེས་པ། མ་འོངས་པ་སློབ་སྦྱོར་བ་ལྟ་བུ་ལྟུང་། བྱིས་རང་འཚོ་བའི་ཡང་ཅེར་ཐོན་ཡོད།
- ② བྱིས་ཀྱིས་ལེགས་འགྲུབ་ལ་དམིགས་བསལ་མེད་པ་དང་པམ་ཁ་ལ་ནག་ཉེས་མེད་པ། སྤྱིར་བཏང་ལ་ཉམ་སེམས་མེད་པ་བཅས་གེས་ལྟུང་། བྱིས་རང་ཆོ་སློག་གི་ཡང་ཅེར་ཐོན་ཡོད།
- ③ བྱིས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་ལ་བཟོད་སློམ་ཐུབ་པ་དང་ཁེ་པན་ལས་འགན་འཁུར་ཆེ་མཐོང་བ་ཐུབ་ལྟུང་། བྱིས་རང་སྤྱིར་སྤྱོད་པས་བྱི་ཡང་ཅེར་ཐོན་ཡོད།
- ④ བྱིས་ཀྱིས་གྲུ་ཡངས་བྱི་སེམས་པས་རྒྱབ་ལ་ལྟ་ཐུབ་པ་དང་རེ་བའི་སེམས་པས་མདུན་ལྟ་ཐུབ་པ། སྤྱིར་རྗེའི་སེམས་བྱིས་འོག་ལ་ལྟ་ཐུབ་པ་དང་དྲིན་གསོའི་སེམས་བྱིས་སྒྲིང་ལ་ལྟ་ཐུབ་ལྟུང་། བྱིས་རང་ནུམ་གེས་བྱི་ཡང་ཅེར་ཐོན་ཡོད། ར་རུང་ལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་དགོས། དར་མ་ལ་སློབ་རྒྱ་ཡོད་དགོས། བྱེད་པས་ལ་སེམས་རྒྱ་ཡོད་དགོས།

སོ་སོར་གདམས་པ།

ཐུང་གཏམ་ག་ཚོད་མང་པའི་མི་ནི་དེ་ཚོད་ཀྱིས་སྐབས་བདེ་དང་སྦྱིར་བཏང་
 ཡིན། ལྷ་རྒྱུ་མཐོང་རྒྱ་ག་ཚོད་ཀྱིས་རྒྱུ་ན་དེ་ཚོད་ཀྱིས་སྦྱོང་ལ་འབབ་མི་བྱུང་།
 མི་རྒྱུ་མས་རྒྱས་པའི་གཞི་ནི་དོ་གདོང་གི་མཛེས་པ་དེ་མ་ཡིན་པར་སྒྲེར་སེམས་
 ཀྱི་ལྷ་རྒྱུ་གས་དེ་ཡིན།

མཚམས་ལན་རེར། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་མཚོན་ལས་འགལ་པའི་འགན་འཁྲི་
 ཞིག་ཁུར་ནས་འབད་བཅོམ་རེ་བྱས་ན། རང་ཉིད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་མཚོན་
 ལས་ལྷ་བ་འགྱུར་གྱིས་སྦྱུལ་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་མི་ནི་ཤེས་ཡོན་ལུན་སྦྱུང་ཚོགས་པ་དག་མ་ཡིན་
 པར། གཞན་ལ་ཞི་བདེའི་བག་ཆགས་འཛོག་སྦྱུང་མ་ཁན་དག་ཡིན། མི་ཞིག་
 གིས་རང་གི་གཞུགས་བརྟན་བརྒྱུར་མི་བྱུང་ཀྱང་གཤིས་སྦྱོང་བརྒྱུར་སྦྱུང་བ་
 ཡིན། མི་དང་མིའི་བར་སེམས་བཟང་དང་། སྦྱོ་སེམས། ལྷག་བསམ་བཅས་
 ཀྱིས་འབྲེལ་བ་འཛུགས་བྱུང་། འཛུམ་མདངས་ནི་གྲུས་ཞབས་ལས་ལྷག་
 བསམ་དག་པ་ཡིན། དེས་གཞན་ལ་ཉི་འོད་ལྟར་གྱི་དྲོ་སྦྱིད་ཅིག་སྦྱིན་བྱུང་།

༡༩༩༩ ༡ ༥ ལ།

འཆོ་བའི་ཁ་མདོག་གཉིས་པ།

རྩོམ་པ་པོ། མིང་མེད།

ཁྱེད་ལ་བྲིས་པ།

གལ་ཏེ་ང་ཁྱེད་དང་འབྲུད་མེད་ན། ང་ལྟ་བུ་བཞིན་ང་ཡིན་སྲིད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐུ་ཁྱག་དེར་ང་བཟུང་བུ་བཅུག་ཅིང་ང་སྒྲོ་བུ་ཡང་འཇུག་ཀྱངས་པའི་ཁྱེད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མི་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཆོ་འདིའི་ཐུག་འབྲུད་མེད་ན་ངས་མི་ཞིག་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ་བདེ་བ་སྐྱིན་ཞིང་ཐེངས་བརྒྱུ་ཡང་ཐུག་པ་ལྟ་བུ་ཞེན་ལོག་མེད་པར་ཡིད་ཆེས་མི་ཐུབ།

བདེ་སྐྱིད་ལ་བྲིས་པ།

རྒྱན་ཏུ་བདེ་སྐྱིད་ནི་རྒྱུ་རིང་གི་མ་འོངས་པ་དེར་ཡོད་པར་འདོད། ཡིན་ནའང་། ད་བར་པར་ཏུ་ཉར་ཐྱོང་བའི་མི་དང་། འཇུག་ཐྱོང་བའི་ལག་པ། བཏར་ཐྱོང་བའི་སྒྲ། བཞུར་ཐྱོང་བའི་མིག་ཀྱ། དགའ་ཐྱོང་བའི་མི་དེ་དག་ནི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཆོར། མཚན་པོ་གངས་མེད་པར་བཤད་ཐྱོང་བའི་སྐད་ཆ་དང་བཏར་ཐྱོང་བའི་ཁ་པར། བལྟས་ཐྱོང་བའི་གྲོག་བརྟན་དང་བཞུར་ཐྱོང་བའི་མིག་ཀྱ། ཆོར་བ་དང་མ་ཆོར་བའི་སེམས་འལ་ལ་སོགས་ནི་ང་ཆོར་ཐོབ་ཟིན་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན་པས་མ་ཆད་དུས་ཆོད་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱོད་ཏུ་བཏར་ཡོད།

འབད་བཙུན་ལ་བྱིས་པ།

ཕ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་མེད་པར་ལམ་ར་མ་བྱེད། བྱ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་
མེད་པར་སྒོ་མ་བཟ། ཁོར་ལྷག་གིས་བསམ་ཤེས་མེད་པར་ཡང་ལེ་བདེ་ལམ་
བྱེད། དོན་དངོས་ཐོག་སྒོ་ཁ་མ་ཆོམ་པ་ནི་མང་དག་ཅིག་ཡོད། གལ་ཏེ་ལཱོ་
བས་བྱེད་ལ་གད་སྤྲིག་ས་ཤིག་ལས་མ་བརྒྱུན་ནའང་བྱེད་ཀྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་
བྱད་ནས་མཐོ་སར་ཐོན་པ་བྱེད་དགོས། མི་རྒྱུས་ས་ཀྱིས་བྱེད་མཐོ་སར་ཐོན་
ཡོད་མེད་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་པ་ལས་གང་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་མིན་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་མི་
ཤིང། གཙོ་བོ་དམིགས་ས་དེར་ཐོན་དགོས།

ཀུན་ལྷོད་ལ་བྱིས་པ།

མི་གཞན་གྱི་མི་ལ་འདྲ་མི་འཇོག་པའི་རང་ཉིད་གྱི་ཀུན་སྡོད་མི་འདྲར་བ་
ཡིན། མིའི་མ་རྩེ་ཉམས་མཁོའི་རང་ཉིད་ཚོར་འཛིན་ཐུག་པ་དེ་ཡིན། ལྷ་ལྷེ་མ་
གཞན་འཇོག་ཐུག་པ་ཚོའི་སྤྱི་ན་པའི་བྱ་སྡོད་རང་ཡིན།

ལྷན་ལོན་ལ་བྱིས་པ།

འདྲི་བ་ལ་སྐྱེས་ལོན་པའི་མི་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཆེས་བདེ་སྤྱིད་ཡིན།
མི་དེ་ནི་འཕྲོ་མཉམ་པ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེས་ཞིག་མིན་ནའང་དེས་ཆེད་འདྲོག་པ་ལྟར།

དེས་བྱེད་གི་སེམས་པའི་ཟབ་ས་རུ་འཛུལ་ནས་སེམས་གི་ཁ་མདོག་གསལ་
 བོར་སྟོན་བྱུང། རོ་ས་བྱེད་ལ་དགའ་བའི་མི་དེས་དགའ་བའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་
 མི་ལ་བ་བར་དགའ་བའི་ལས་ཀ་མང་པོ་སྐྱབ་གིན་ཡོད།

ཁེར་རྒྱུད་ལ་བྱིས་པ།

མི་ཞིག་ཁེར་རྒྱུད་ཡིན་དྲགས་ན། བརྩེ་དྲུང་ལས་བརྩེ་བར་རེ་དགའ་
 དང་། བསམ་རེ་གེས་ནས་རེ་གེས་དང་མིག་རྒྱ་རེ་ཉུང་ནས་རེ་ཉུང་སེམས་
 ཐག་རེ་རིང་ནས་རེ་རིང་ཡིན།

ལས་བསྐོས་ལ་བྱིས་པ།

དྲན་བྱུང་ཡོད་ཚད་ལ་གསང་གུངས་རེ་ཡོད། དུས་ཚོད་དང་ས་གནས། མི་སྣ་
 བཅས་འཛོམས་ན་ལོ་ག་ཚོད་ཅུ་མ་ཞིག་འདས་ཀྱང་རེས་དྲན་ནང་གསལ་
 བོར་མདོན་ཡོད། འདས་པ་ལས་ཡོང་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྣང་ནི་ལས་
 བསྐོས་སམ་ཐབས་མེད་པ་དེ་ཡིན།

འཚར་ལོངས་ལ་བྱིས་པ།

མཚམས་མཚམས་སེམས་པ་མ་སྦྱིད་པར་གཞན་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་མི་
 འདོད་པར་ཁུ་སིམ་ངང་ཉལ་ནས་བསྟན། ལན་རེར་རང་ཉིད་གཉོམ་རྒྱུང་ངང་
 ཡིབ་ནས་རང་གི་སྒྲ་ཁ་གཞན་ལ་སྟོན་མི་འདོད། ཡང་སྐབས་ལན་རེར་རྒྱས་
 ཡོད་གི་སྤང་ལམ་དེའི་སྟེན་སྐད་ཆ་ཡོད་གི་རྒྱབ་གཞུགས་དེར་ལྟ་ཞོར་མི་ཞིག་

འཆོ་བ་འཛིན་པ་མདོན་གསུམ་པ།

ཚུམ་པ་པོ། མིང་མེད།

ལས་དབང་།

ལས་ནི་རང་ལ་དབང་བས་དེ་ལ་འགྲན་ཚུང་བྱེད་མི་དགོས། གྲུང་གོ་
བར་གནའ་གཏམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ལས་ལ་མ་བཞོད་པ་ལ་འགྲན་ཚུང་བྱེད་
དོན་མེད། ཁྱོད་གྱི་ཡོད་ཚད་ལས་ཡིན། ཁྱོད་ལ་དབང་བ་ནི་ནམ་ཡང་ཁྱོད་
གྱི་ཡིན་ལ་ཁྱོད་ལ་མི་དབང་བ་ནི་ནམ་ཡང་ཁྱོད་གྱི་མིན་དེ་ནི་ལས་དབང་
ཡིན།

རྒྱུ་རྩ་།

བྱིའི་དངོས་པོ། མ་ལྟོགས་མ་འབྲུགས་ན་ཆོག །ཡག་པོ་ཟས་ན་ངན་
པ་ཟས་ན་གོད་པ་རྒྱགས་པ་གཅིག་ཟེད། མཛེས་པོ་གོན་ན་ཉེས་པོ་གོན་ན་
དྲོན་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་ཟེད།

གོ་སྒྲིག་།

དེ་ནི་གང་ཡང་མ་ཡིན། གོ་སྒྲིག་མཐོན་དམའ་ན་མཐའ་མ་འགྲོ་སྒྲུབ་
ས་ཟེད། ཚུལ་བྱིས་སྒྲུབ་ལ་ལྟན་ན་བྱ་བ་གང་ཡང་སྒྲུབ་ཆོག་ཆོག་ཟེད། རོ་
གདོང་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སོ་སོས་སོ་སོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་མི་ཉན།

བྱལ།

དེ་ལ་མཐོ་དམའ་དང་ཡག་ཉེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མེད། རས་ཁྱེད་
ཀྱི་ཆེད་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆེད་དུ་ལས་པའི་འགྲུལ་བརྒྱུད་དེ་ཡིན།

གཉེན་རྒྱུག

ཁ་ལ་དཔག་པའི་མོ་ཞིག་དང་མགོ་ལ་དཔག་པའི་ལུ་ཞིག་ཡོད་པ་
ལྟར། ཐོག་མར་ཁྱེད་ཉིད་ཁོང་དང་འགྲོགས་དུས་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡོད་ཤིང་།
དེ་བས་ལོ་རྒྱུ་རི་ཙམ་སོང་ཡང་ཁོང་གི་ཐོག་མའི་མཛེས་སྟླག་ཡོད་ལ་བརྒྱུད་།
མིག་ཡ་གཅིག་བརྩམ་ཏེ་མི་སྒྲིལ་མེད་དང་ཤིང་མཛེས་མེད་མེད་པ་སྒྲོམ་ཐུབ་
དགོས།

ཁྱིམ་ཚང་།

དབྱངས་རྟ་མི་གཅིག་པའི་རོལ་མོ་བ་ཁག་ཅིག་མཉམ་དུ་འཛོམས་པ་
ཞིག་ཡིན། མཚམས་ལན་རེར་གོ་མ་མྱོང་བའི་རྒྱ་དབྱངས་ཡང་ཐོན་ཤིང་།
རྒྱབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཉམས་སུ་མྱོང་མིན་ལ་རག་ལས་
ཡོད། རོལ་མོ་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཡང་རྒྱུད་ཡོད།

གྲོགས་པོ།

གྲེས་འདོད་པའི་མི་ལ་ལུ་བ་བྱ་མི་ཉན། དེ་མིན་རེ་བའི་མི་དེས་གྲོ་
པམ་སྒྲིལ་ཉེན་ཡོད། གྲོས་ཐུབ་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན་ན་ཁ་པར་ཙམ་ནས་ཉིན་
ལྟར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དོན་མེད། ལུ་ཞིག་དཀའ་ཁག་ལ་འབྲུད་རྒྱབས་ལག་
འདུ་བྱེད་མཁན་དེ་གྲོགས་པོ་ཡིན།

བུ་ལྷན་

དེ་ནི་ཨང་གྲངས་དང་གསུམ་གྲངས་གང་ཡང་མེད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་
བཙུན་པ་བྱང་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་དེའི་ནང་ཡོད་ཚད་བཙུན་པ་དགོས། ག་དུས་
བཏོན་ཐུབ་མིན་ལ་བསམ་མ་གྱོང་། ཕྱིར་སྤྱོད་མིན་ཡང་དེའི་བདག་པོར་རག་
ལས་ཡོད། གལ་ཏེ་རེ་བ་མེད་ན། དགེ་ཕྱིན་ཞུ་འདེབས་ཡིན།

ཐ་མ།

ཁོང་ཚོ་ནི་ཁྱོད་ལ་བཙུན་པ་བྱང་བཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་ཚོར་བཙུན་
པ་བྱང་དེ་ཐར་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མེད་མོད། ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷན་ཁག་གིས་
ཕྱིར་སྤྱོད་དགོས། དེ་མིན་ཉིན་ཞིག་ཁོང་ཚོ་ཡེ་ལས་ཟེན་དུས་ཕྱིར་སྤྱོད་འདོད་
ཀྱང་སྤྱོད་མ་མེད།

༡༩༩༩ ན ལ ལ།

༤ ལོ་འདི་དག་ནང་། ར་གཉིད་ལས་སང་བྱུང་། གཞན་ལ་གཅེས་དགོས་པ་
དང་དེ་བས་རང་ལ་གཅེས་པའི་མི་རྒྱུས་ལ་ལྷག་ཏུ་གཅེས་དགོས།

༥ ལོ་འདི་དག་ནང་། རས་ཤེས་བྱུང་། འགྲོགས་ཡུན་རིང་ན་བཅེ་བ་ཆགས་
མིན་པར་ངེས་པ་མེད། ཡིན་ནའང་མི་སེམས་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་
ཤེས་བྱུང་།

༦ ལོ་འདི་དག་ནང་། ར་ལ་ངེས་ཤེས་རྟོན་བྱུང་། ར་ལ་སྤྱི་ཡངས་དང་བཟོད་
སྒན་བྱེད་མི་པ་མ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ངས་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་།

༧ ལོ་འདི་དག་ནང་། ར་ལ་འཛིགས་སྒྲུང་སྟེ་བྱུང་། གནད་དོན་ལྟ་མོ་ཙམ་
ཀྱིས་ངའི་སྒྲོ་རྟོད་མཆིན་གསུམ་རྒྱས་ནས་ལུས་ཡོངས་ལ་ན་ཟུག་གི་མ་རྩེས་
བབ་པར་ང་འཛིགས་བྱུང་།

༨ ལོ་འདི་དག་ནང་། ར་འབྱུང་ཡོད། དཀའ་སྤྲུག་ཅི་ཙམ་འབྲས་ཀྱང་རང་
གི་ཐུག་པར་ཐེག་བྱུང་ལ་ལས་དབང་གིས་ར་གང་དུ་སྒྱུར་ཡང་དེར་ལེགས་
པར་འཆོལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

༩ ལོ་འདི་དག་ནང་། ར་ལ་གསལ་བྱུང་། ཐོགས་ངེས་ཀྱི་སྤྲུག་དུས་ལ་སྤྱི་
ཚུགས་བྱེད་མི་ཉན་པ་གསལ་བྱུང་།

༡༩ ལོ་འདི་དག་ནང་། ངས་བསམ་ཤེས་ཡོད་། མཐོང་མི་འདོད་པའི་བྱ་
དངོས་མང་དག་ཅིག་ལ་ལྟ་གི་མེད།

༡༩ ལོ་འདི་དག་ནང་། འཆོ་བས་ང་ལ་ཁྱེད་དང་སྤྱིད་སྤྱག་མ་ཉམ་མྱོང་བྱེད་
འདོད་དེ་མི་ཚང་མར་མེད་པ་བསྐྱབ་བྱུང་།

༡༩ ལོ་འདི་དག་ནང་། འཆོ་བས་ང་ལ་ལབ་བྱུང་། ཁྱེད་ལ་དབང་བ་མི་
དགོས་ཟེར་ཡང་ཡོད་། མི་དབང་བཅོན་གྱིས་བཟུང་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱང་།

༡༩ ལོ་འདི་དག་ནང་། འཆོ་བས་ང་ལ་གཞན་ལ་ཡིད་སྤོན་འཆོར་མི་དགོས་
པར་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཡོད་ཚད་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བྲིད་བྱུང་།

རང་ཉིད་དཔོག་ན།

ཁ་སང་། བསྐྱབ་ཆོག་

དེ་རིང་། ཉར་ཆགས་བྱོས།

སང་ཉིན་། བརྩོད་ལེན་བྱོས།

འགྲིག་པ། རྒྱུན་འབྱོར་སྤྱོད་བྱོས།

ནོར་བ། སྤྱོད་གཏོང་བྱོས།

ཁྱེད་ཉིད་ཅི་འདྲའི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་མི་ཚང་མའི་སྒྲོ་ཁ་

སྐད་ཆ་འདི་དག་ལ་ནི་འཛིན་བསྐྱལ་བ་མ་སྟོང་བར་དུ་དེ་མིན་ཅུས་
བ་ལྟར་ངེས་ཡིན།

३०१९ ३ १३३३ ९.९० ॥

མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།

མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།
 མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ། མི་ཆོའི་སྒྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ།

༡༩༩༩ ལོ་ ༡ ནང་ལོ།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

སེམས་པས་མི་གཞི་སྒྲིངས། དུང་བས་བྱ་བ་སྒྲུབས།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྒྲིང་བའ་ཆགས་རང་ནས་འཕྲོ་དང་། རང་ཉིད་ལ་
དགའ་བར་སྒྲོངས་གིས་སྒྲུ་མཚན་ནི། བྱེད་ནི་འཛིག་རྟེན་ན་གཅིག་ལས་
གཉིས་མེད། དེ་བས་ཆེས་ངོ་མ་དང་ཆེས་སྒྲོ་སྒྲུང་ཆེས་དྲོ་སྒྲིད་ལྟར་བའི་རང་
ཉིད་ཅིག་བྱོས་དང་།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

མི་ལ་ལ་དང་དོན་ལ་ལར་དེ་འདྲའི་གཅེས་འཛིན་མ་བྱེད། རང་བྱུང་ནི་མཛེས་
པ་ངོ་མ་ཡིན། རང་གི་སེམས་པས་ཡོད་ཚད་ཉམས་སྒྲུབ་སྒྲིངས། དེ་མིན་འཛིག་
རྟེན་འདིར་བྱེད་ཀྱིས་ག་ཚོད་གཅེས་སྒྲུ་འཛིན་པ་དེའི་མདུན་དུ་རང་གི་རིན་
ཐང་ཕོར་འགོ།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

ནམ་ཡང་རང་གིས་རང་ལ་ཁག་པོ་མ་བཞོ། དཔེར་ན། གཉིད་མ་ཁྲག་པ་དང་
ཟ་མ་མ་ཟས་པ། སེམས་སྒྲུག་དང་རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ་སོགས་
ནི་གློན་པའི་བྱ་སྒྲོལ་རང་རེད།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

གལ་ཏེ་སེམས་པ་མི་སྒྲིད་ན། བྱ་ཟུར་ཞིག་གམ་ཡང་ན་ཉལ་ཆས་མགོ་ལ་

ཁྱོད་ནས་དུས་ཤིག་། རུས་རྗེས་ཡང་ན་བཀའ་རྗེས་ཡོད་ཚད་གསར་དུ་མགོ་
 ཚོམས། ཁྱེད་ལ་མི་སྲུག་གི་སྤྱིང་རྗེ་དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་དགོས་
 རོལ་མེད། ཡོད་ཚད་གྲུད་གོར་ནས་མགོ་ཚོམས་དང་སྦྱོར་བས་འཚོ་བའི་འདྲ་
 འདྲ་རེད།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

རང་གི་དགའ་སྦྱོར་ཆགས་སྤང་དམ་འཛིན་བྱེད་བྱེད་དགོས། མི་སྲུག་གིས་
 གྲུང་བྱེད་ལ་གང་ཡང་ཆད་མེད། དེ་བས་རང་མ་སྦྱིད་ན་གཞན་ལ་རྣམ་འགྱུར་
 འདྲ་མིན་སྟོན་བར་རྒྱུ་མཚན་ཅི་གང་མེད།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

ཡོད་ཚད་གཞན་ལ་མ་ལམ་ལེན། མ་ཟད་དགོས་པ་ཡོད་དུས་གཞན་གྱིས་བྱེད་
 ལ་འོགས་བྱེད་པར་རེ་སྒྲུག་གྲུང་མ་བྱེད། རྒྱུ་མཚན་སྤྱི་ཞིག་སྤྱི་སྲུག་མིན།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

འཛིག་རྟེན་ན་བྱིར་འོགས་མ་བྱེད་པ་ལས་བརྒྱད་མ་བྱེད་པ་གཅིག་གྲུང་མེད།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་བྱམས་
 བཅུས་སྦྱོངས། རྒྱུ་མཚན། གཉེན་ཉེ་དང་གཟུང་མི་གྲོགས་པོ་བཅས་ནི་ཆེ་
 གཅིག་གི་དོན་ཡིན།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། རང་གི་སེམས་ཚོར་ལ་ཡོད་ཆེས་ཕྱོས།

གང་བྱུང་དུ་གཞན་ལ་ཐོག་བྱས་མ་བཟོ། དེ་བས་གྲུང་རང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 གཞན་པ་གང་བྱུང་དུ་འཇུག་ནས་ཐོག་བྱས་པའོ་རུ་མ་འཇུག།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

གཞན་གྱི་བཀའ་འཁྲིན་ལྟར་འགྱུར་གྱིས་འཇུག་དགོས། ཁྱེད་གྱིས་གྲུང་གཞན་

དེ་ནི་ཁྱི་སྒྲོང་སྒྲོང་དང་། ཁྱི་རང་ལ་མི་གཞི་འདྲ་ལྟར་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མཚོན་
བྱེད།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། ཅི་འདྲའི་གཞོན་པར་དཀའ་བའི་
དཀའ་ལག་དང་འབྲུག་ནའང་། དེ་ནི་སྒྲིང་རང་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ནག་ཡུང་ཅམ་དེ་
ཡིན་པར་འགྲུར་མེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱོས།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། འདས་པའི་དྲན་བྱང་རྣམས་བཟུང་
ནས་མ་འདུག །སྒྲིང་པ་ཆད་པའི་བྱ་སྒྲིང་དེ་སྒྲིང་དུ་འཇུག་པ་ལས་ཐབས་
གཞན་མེད། དེ་སྒྲིང་པ་ནི་རང་ཉིད་སྒྲིང་པ་དང་མཚུངས།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། འཛིག་རྟེན་ནི་ཁྱི་རང་གཅིག་ལས་
མེད། ཁྱི་གི་རིན་ཐང་ཉམས་སྒྲིང་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་ནའང་། ཁྱི་
རང་ཁྱི་རང་ཉིད་ལ་དེ་བས་དཀའ་དགོས། ལྟོད་ལ་བབས་ནས་ཆེས་བཅོས་
མིན་ཀྱི་རང་ཉིད་ཅིག་བྱོས་དང་།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས། མེས་པས་མི་གཞི་སྒྲོང་སྒྲོང་། བརྟེ་
བས་བྱ་བ་སྒྲིང་སྒྲིང་། ཁ་སང་ཅི་འདྲའི་སྒྲིང་ནག་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེ་རིང་ནི་
སྒྲིང་ལྟར་ཞོགས་པའི་ཉེ་གཞོན་གྱིས་བསྐྱོར་ཡོད། རང་བྱུང་གི་མཛེས་སྒྲིང་
ནི་ནམ་ཡང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་རོ་མཚར་དེ་ཡིན།

ནམ་མཁའ་ཉིན་ལྟར་དུངས་མ་ཡིན་མི་ཤིང།

ལྷོ་མ་པ་ཚོས་ར་ལ་ལུད་མེད་ཚོ་ལྷོ་མ་པ་ཡོད་ཚད་ལ་དགའ་དགོས་ཆེད།
འོན་ཀྱང་། འཚོ་བས་ར་ལ་ལུད་མེད་ཚོ་ལྷོ་མ་པ་ཡོད་ཚད་ལས་ལྷག་པར་རང་
ཉིད་ལ་དགའ་དགོས་ཆེད།

_____ཡི་ཡས་ཅིང་གི།

མི་ལ་ལ་ཞིག་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ཕྱིར་ལོག་མེད། དེ་བས་འཇིགས་དང་ཐོ་ཚུལ་
མི་ལ་ཇིག་ཏེན་ཏེན་ཆེས་ལ་དུག་སྤྱད་ཆེ་བའི་ལག་དམར་དེ་ཡིན།

མཐོང་མཐོང་།

མ་གཞི་དང་འབར་སྒྲུ་ལ་དགོད་པར་ཡང་སྒྲུ། ད་དགོད་དུ་སྒྲུ་གླིང་མེད་ལ་ད་
དུ་དུ་པདེ་པ་མེད། དེ་བཅས་དེ་རིང་གི་ལས་དེ་ཅི་འདྲའི་དན་ཡང་སྒྲུ་མི་དགོས།
མི་ཆོ་མི་ཉ་ཅང་ཐུང་བཅས་མ་གཞི་དགོད་པོར་ཡོད་ཆད་གྲུ་ཡང་སྒྲུ་ལ་གཏོང་བྱུང་ན་
མི་ལས་སྒྲིད་པོ་ཡོད།

འཕྲོ་བའི་ཁྱིམ་རྒྱུང་མིན་པ་རམ་གཤམ་ཡོད། ཁྱིམ་རྒྱུང་ལྟ་བུའི་མཛུགས་འབྲས་
 གྲུང་རལ་དགོས་པ་མེད། ར་ལ་མཁོ་བའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་བྱིད་དང་ར་ལས་
 གྲུབ་པའི་མཛེས་པོ་མེད་ཀྱང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་བཙེ་བྱང་གི་རྒྱུར་དེ་
 ཡིན། མི་ཞིག་ལ་དགའ་བར་ཚད་མིག་དགོས། ཚད་དང་མཐུན་པའི་བར་
 ཐག་ཡང་ཡོད་དགོས། དགའ་བ་ཚད་དང་ལྡན་ན་ཆེ་འདིར་གསོན་བྲལ་མི་
 འཕྱུང་།

—अदःस्युः।

གཞན་ལ་རེ་ལྟོས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས། རང་ཉིད་སྟག་ལ་རྒྱར་བ་ནི་
གཞན་གྱི་ཁོར་ལུགས་མིན། དེ་བས་རེ་ལྟོས་ཆེད་གསུམ་མི་ཉན། གློ་སྤང་ཡོད་
ན་ཆོག

ནམ་མཁའ་ཉིན་ལྟར་སྤོང་བོ་མིན།།

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཉིན་ལྟར་མེད།།

ལན་རེར་སེམས་སྟག་ཡོད་པ་ཡང་།།

རྒྱ་ཁ་ཟབ་མོར་མཐོང་མི་ཉན།།

མཚམས་ལན་རེར་ཡུ་རྩལ་སྟག་གི་གཞོན་སྟགས་གིས་དང་གློས་གཏོང་
ནི་གྱུ་ཡངས་གིས་ཡིན། གློན་མེད་པའི་མི་མེད་ལ་བདེ་གླིང་ལའང་བརྒྱ་ཆའི་
བརྒྱ་མེད། དེ་བས་ཡོད་ཆད་རང་གི་མིན་པ་དང་། ཡོད་ཆད་ལ་ཆ་རྒྱུན་སྤོང་
པའི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ། དེ་མ་གཏོགས་རང་ཉིད་དཀའ་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་
པ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

གལ་ཏེ་ཆོག་ལ་གནས་པའི་མི་ཞིག་བྱ་དགོས་ན། བས་ལེན་དམ་
བཅའ་སྤྲོ་མོར་བྱ་མི་ཉན། གཞན་ལ་མ་ཟད་རང་ཉིད་སོ་སོར་ཡང་། བརྒྱ་
ཆའི་དུག་ལས་དོན་དུ་མ་འབྱུང་ལས། བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱད་ཀྱི་ཆོད་དཔག་སྤྱད་
ན་དགལ། འདས་པའི་ལོ་དེའས། ད་བར་འཆོ་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་
སྤྲོ་ཆོག་ཅིག་བཞག་ན། “སྤྱིར་ན་མི་ཆོ་ལ་དཀའ་སྟག་འདྲ་མིན་ཡོད་མོད།
ཡིན་ནའང་། ར་ཆོས་བདེ་སྟག་ཁོད་ནས་འདམ་ག་བྱས་ཆོག”

——མང་ཞལ་པོ།

སྐད་ཅིག་མ་དེར། དེ་ཕྱོད་ཁྱེད་གྱི་དགའ་ཕྱོད་པའི་མི་དེ། ཉིན་མོ་དེ་དང་
འཇིག་རྟེན་འདིར་བདེ་མོ་བཞག་ནས་ཐོན་ཟེན་པ་གཞི་ནས་ཤེས། མེས་ས་
ཁོངས་གྱི་དགའ་སྦྱིའི་དྲན་གིང་ཡོད་ཚད་རང་ཉིད་ཁོ་ནར་དབང་།

——ཡན་ཉིད་པའོ་ལ།

ཕྱགས་བསམ་མངོན་གྱུར་བྱུང་ན་རབ་དང་མ་བྱུང་ན་འང་འབད་བཅོམ་བྱས་
ཟེན་པས་ཐངས་དོན་མེད། སྐྱག་དགོས་པ་ནི་གང་ཞིག་ལས་དགོས་མིན་
གནམ་སར་གྲགས་ནས་ནམ་ཡང་འགོ་བརྟུགས་མ་ཕྱོད་བདེ་ཡིན།

འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་ངོ་ཤེས་མི་མང་ཉུང་ཡོད་མེད་དེ་མིན་པར་མི་ག་
ཚོད་གྱིས་ཁྱེད་ལ་རོགས་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འཛོན་ཐང་ནི་ཁྱེད་གྱིས་
མི་ག་ཚོད་ཅམ་ཞིག་པེད་སྟོན་བྱུང་མིན་དེ་མིན་པར་མི་ག་ཚོད་ལ་རོགས་བྱེད་
བྱུང་མིན་དེ་ཡིན། མིང་གྲགས་ནི་མི་ག་ཚོད་ཅམ་གྱིས་ཁྱེད་ལ་ངོ་བསྟོན་བྱེད་
པ་དེ་མིན་པར། མི་ག་ཚོད་ཅམ་གྱིས་ཁྱེད་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་བཞེད་སྐྱགས་བྱེད་
པ་དེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཁེར་རྒྱུང་ཡིན་དུས་མ་སྦྱིད་ན། ཁེར་རྒྱུང་མིན་དུས་
རྒྱུང་སྦྱིད་པའི་ངེས་པ་མེད། དེ་བས་སྟོན་ལ་རང་ཉིད་གྱི་འཚོ་བ་ལེགས་པོར་
བསྐྱུང་དགོས་ལ། འཚོ་བ་དེར་སྟོ་སྦྱང་རང་དགའ་བ་བྱེད་དགོས་དེ་རྗེས་
གཞན་དང་མཉམ་འོལ་བྱས་ན་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀར་བདེ་སྦྱིད་སྦྱུན་བྱུང་།

༡༠༡༤ ༣ ༡༥ ལ།

མི་ཆོའི་ལྷེ་མིག་

མི་ཆོའི་ལྷེ་མིག་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ་དང་ལེན། བསྐྱར་བཅོས། གྲོས་གཏོང་། དང་ལེན་བྱ་མ་ཐུབ་ན་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས། བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་མ་ཐུབ་ན་གྲོས་གཏོང་བྱ་དགོས་དེ་ནི་མི་ཆོའི་ལྷེ་མིག་གོ། ॥

གྲོ་སྤང་ཅན་གྱི་དགོད་རྒྱས་ཁོང་ཁོ་སྤོན་པར་བྱེད་ལ་གྲོ་བྱ་རྒྱུད་བའི་ཁོང་ཁོས་མཐུམ་མདངས་དོར་བར་གྱིད།

མཛེས་སྤྱད་འོ་མ་ནི་ལང་འཆོའི་ངོ་གདོང་དེ་མིན་པར་ཞི་དུ་ལ་གྱི་སེམས་ཁམས་དེ་ཡིན།

གཞན་ལ་གང་ཞེས་མང་པོ་མ་དྲི་བར་རང་ལ་ཅི་ཞེས་མང་བར་དྲིས། བར་ཐག་འདིགས་སུ་རུང་བཞི་པ་རོལ་བས་རང་ཉིད་དུན་བཞེན་ཡོད་པའམ་བརྟེན་ཟིན་པ་མ་ཤེས་པ་དེ་ཡིན།

མི་ལ་ལས་ཁྱེད་ལ་བཟང་བ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་བཟང་བས་ཡིན། ཡང་མི་ལ་ལས་ཁྱེད་ལ་བཟང་བ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བཟང་ཆ་ཁོང་ཆོས་ཤེས་པས་སོ། ॥

བརྩེ་བ་ཡིན་ནའང་འདྲ་མཛེས་གོགས་ཡིན་ནའང་འདྲ་ཐར་ཐུག་ནི་གནས་ཞི་འཆོལ་བ་དེ་མིན་པར་པན་རྩལ་གྱི་བསམ་ཤེས་ཡིན། དུས་ནམ་ཡིན་རུང་གནས་རྩལ་ཅི་ཞིག་ཐུང་རུང་འགོ་ཞོར་དང་སེམས་པ་སྐྱེད་ཞོར་བྱེད་སའི་མི་ཞིག་ཆོལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

མི་ཆོང་མས་ཁྱེད་རང་རྟོགས་པར་སྟོང་བསམ་མ་བཅངས། ལ་ཐུག་ཆོད་མ་སོ་སོར་དགའ་བྱེད་ཤིག་ཡོད་པས་ཁྱེད་རང་ལ་ཐུག་ཡིན་ན་ཆོད་མ་བྱ་

ཐབས་མེད་པས་སོ། །

༡༩༣༩ ༡༠ ༢༧

མི་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲུ་

རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲུ་དང་པོ། རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན།

མི་ཚོས་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲུ་དང་པོ་རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་བྱེད་པར་ཁག་པོ་ཡོད། རོ་ར་
འབྲུལ་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ་ཚད་མ་གཞན་གྱི་བཞེས་པ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་ཡོད་
མེད་ལ་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་ངག་མེད། དོན་དངོས་ཐོག་རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་པ་
ནི་ཚོར་འབྲུལ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་བྱེད་པར་འགོ་སླང་གང་
ཡང་མེད་པས་མི་ཚད་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་ཁོག་རྒྱ་སྐྱོན་བྱུང་གིན་ཡོད།
རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་ལ་སྒྲུང་བ་ནི་མཛེས་སྟུག་ཞིག་གསུམ་ཉམས་ལེན་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲུ་གཉིས་པ། འཇམ་མཉེན།

མི་ཡི་སོ་ནི་མ་ཁེགས་པོ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ལྷེ་མཉེན་མོ་ཡིན། མི་ཚོའི་
མ་ཁེགས་མཉེན་ཀྱི་སྒྲུ་བས་དུས་ལྟར་ཡོད་པ་ལས་སོ་ཚད་མ་བྱུང་བྱེད། དེ་བས་
མཇམ་མཉེན་གྱིས་འཚོ་བ་མི་ཆེ་རིང་བ་ཡོད། སེམས་པ་ནི་འཇམ་ཡོད་པ་ནི་
ཉམས་ལེན་གྱི་ཆེར་སོན་ཡོད་པ་མི་ཆེར་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་ཞིང་སྐྱེ་ཆེ་རིང་བ་ཡོད།

ཐུ་ཐུ་མ་པ། ཐུ་མ་པ། བཟོད་སྒྲོམ།

འཛིག་རྟེན་འདིར་བཟོད་པ་སྒྲུབ་ཐེངས་གཅིག་གིས་ཞི་ཞིང་བདེ་བར་
 འགྱུར་པ་མྱིར་བསོལ་གོམ་པ་གང་གིས་གནས་སའི་རྒྱ་ཁྱོན་གསལ་ཐུབ་ཅིས་
 བ་ལྟར་བཟོད་པས་ལས་བརྒྱ་རྒྱུ་ཐུབ། གྲོ་ཐེམས་ཁོལ་བའི་བཟོད་པས་
 འཛིག་རྟེན་མྱིད་གལ་སྒྲུ་ཆགས་སྒྲང་ལ་བདར་ག་གཅོད་ཐུབ་པས་མི་ཚད་དང་
 ལེན་ཐུ་ཐུབ།

ཡུལ་སྐྱེ་བའི་པ། ཡུལ་ལོན།

མན་ཚུན་རྒྱལ་ཡོན་མ་བྱས་པའི་དབང་གིས་འཐབ་པ་དང་ཆོད་པ་
སོགས་ཀྱི་གོ་འཛུལ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱལ་ཡོན་ཡོད་ན་པས་མ་གཤིས་བྱ་བུ་དེས་
ཡོན།

ལྷན་སྐྱེད་པ། ལྷན་གཏོང་།

མི་ཆོ་ནི་ཡག་སྐྱེ་མ་ཞིག་དང་འདྲ། དཔོན་པ་མེད་རྣམས་སྤྱིར་ནས་དཔོན་པ་
མེད་རྣམས་འཛོག་དཔོན། དཔོན་པ་མེད་རྣམས་ཀྱང་སྤྱིར་བར་བརྩམས་ན་དེ་ནི་
རང་དབང་མེད་པའི་ཁལ་མ་ཞིག་དང་འདྲ་ལོ། །

༢༠༡༤ ནང་༢༡ དགོང་མོ་

བྱམས་བརྩེ་ལྷན་ལ་སྐམས་པ་བཟང་པ་གཤོ་བྲམ་
 གྱི་ལས་ལ་རྫོངས་པ་
 དག་ལ་ལྷུལ།

མེམས་པ་བཟང་པའི་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་བྱམས་བརྩེ་ཞིག་ཡིན།
ཁེ་མན་གཞན་ལ་སྤྱད་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་དང་གིས་བླངས། རྒྱན་ལྷན་གྱི་བྱམས་
བརྩེའི་གྲུ་ཡངས་དེ་གཞན་གྱི་མི་གནང་གྲོན་རྟགས་ཙམ་ལས་མ་འདས། ད་བར་
གྱི་ལམ་ཁུའི་རྩྭ་ར་ཆོའི་བྱམས་བརྩེས་བསམ་མེད་གྱི་མི་ག་ཆོད་ཙམ་ཞིག་
གསོས་ཡོད།

མི་ཆེ་ཡུད་ཙམ་འདིར་ར་ཆོས་ནི་ཉེ་འགྲུལ་གྱི་སེམས་ཅན་དག་ལ་
ཡག་ཙམ་བྱ་འདོད་པ་དེ་ཡིན།

གཞན་ཚོས་འདི་དུས་ལོ་ཡིན་པར་བསམ་ཡོད་ཅིང་ཀྱང་འཆོ་
ཡང་དེ་འདྲིའི་སྐོར་པ་ཞིག་གསལ་ཡིན།

८॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

༡༠༧༩ གྲ ༡༠ དགོང་མོ།

སྒྲོབས་ལྷན་ནི་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ་མིག་གཉིས་མཆི་མས་ ཁེངས་ཀྱང་མདུན་བསྐྱོད་མཆོལ་ས་ མི་འཛོག་པ་དག་ཡིན།

ལོ་བརྒྱའི་གོང་གི་བྱེད་རང་སྒྲུ་ཡིན་པ་དང་། ལོ་གཅིག་གོང་གི་བྱེད་
རང་སྒྲུ་ཡིན་པ། ཡང་ན་ཁ་སང་གི་བྱེད་རང་སྒྲུ་ཡིན་པ་ནི་གལ་ཆེན་མིན།
གལ་ཆེ་བ་ནི་དེ་རིང་གི་བྱེད་རང་སྒྲུ་ཡིན་མིན་དེ་ཡིན། མི་ཆེ་ནི་ཉ་ཅང་དཀའ་
ཆོག་ས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ད་ལྟ་བྱེད་རང་ལ་དཀའ་སྤང་མེད་ནའང་དཀའ་
སྤྲུག་གིས་བྱེད་རང་ཐར་པར་གཏོང་མི་མྱིང།

དཀའ་སྤྲོད་བས་རལ་གསེའི་དོན་སྤྱིར་རྟོགས་བྱལ་ལ་སྤྲུག་སྤྲོད་བས་
སྤྱིད་ཀྱི་འོད་ཁོལ་ཆེར་བྱལ། ད་ལྟའི་དུས་ཆེད་ལ་གཅིས་སྤྲུས་ཀྱིས་མདུན་དུ་
སྤྱོད་ཅིག ། གངས་ཆར་རྒྱུད་འཛུལ་ལ་བསྐྱུ་བ་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཅིག ། བདེ་
སྤྱིད་དགོས་ན་བཟོད་སྒྲོམ་དང་གྲུ་ཡངས་ཤེས་རབ་བཅས་ལྷན་པའི་སེམས་
པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་སྤྱོད་ས་དགོས། རྒྱ་མཚན་འཛིག་རྟོན་ན་བྱེད་ལ་རོགས་
བྱེད་བྱལ་མཁན་བྱེད་རང་ཉིད་ལས་མེད།

སྒྲོ་བའི་ཕྱི་སྤྱོགས་ནས་བསམ་ན་ཟས་ཤིག་ཡིན་ལ་སྒྲོ་བའི་ནང་ངོས་
ནས་བསམ་ན་ཆེ་སྒོག་ཅིག་ཡིན། དེ་བས་མི་ཆེའི་དཀའ་སྤྲུག་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱལ་
ནས་བསམ་ན་གཞོན་ལུགས་ཅིག་དང་ཞིབ་མོར་བསམ་ན་དེ་ནི་འཆོར་ལོངས་
ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན།

མི་ཆེས་བྱེད་ལ་བྱོད་གཏོང་མི་མྱིང་པར་ཡིད་ཆེས་བྱོས། བྱེད་

གྱིས་བྱངས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་དཀའ་འཛོགས། ཁྱེད་རང་ལྟར་སའི་གཡང་
གཟར་དང་འགྲོ་ས་ཞོར་བའི་ལམ་ཁུ་སོགས་ནས་ད་ལྟའི་འགྲན་རྒྱ་བྲལ་བའི་
ལེགས་གྲུབ་པ་དང་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་དྲིན་དྲན་གྱི་ཁྱེད་རང་དེ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་
ནམ།

སེམས་པ་སྟབས་བདེ་ཡིན་ན་འཛོལ་ར་ཡང་སྟབས་བདེ་ཡིན། སེམས་
པར་རང་དབང་ལྡན་ན་འཛོལ་ར་ཡང་རང་དབང་ལྡན་ཡོད། སེམས་ལ་སྟབས་
བདེ་སྒྱུན། སེམས་པའི་བྱིན་པ་སྟོན། སེམས་ལ་གྲུ་ཡངས་སྟོན། ལས་ལ་
ཁངས་ར་བྱེད་པ་ལས་འགྱུར་བ་བྱང་ན་བཟང་། འཛོལ་ར་ལེ་འདེའ་བྱེད་པ་
ལས་ཡང་རྒྱས་བྱང་ན་བཟང་།

སེམས་ལ་མི་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་དག་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཉམས་ལེན་
ཞིག་ཡིན། གསོལ་ཐབས་ནང་འགྲོ་བཞིན་པ་དག་ནི་ལྷགས་དོད་དང་དེ་ནས་དོན་
པ་ནི་ལྷགས་ཞི་དང་གསེར་ཡིན། དེ་བས་ཐབས་མང་དུ་འཛོལ་ལ་ཁ་གཡར་
ས་ཉུང་བར་གྱིས་སྟོབས་ལྡན་ནི་གཞན་མ་ཡིན། མིག་གཉིས་མཆི་མས་
ཁེངས་ཀྱང་མདུན་བསྟོད་མཆོམས་མི་འཛོག་པ་དག་ཡིན།

ཁྱེད་རང་ཇི་འདྲའི་སྐྱུག་གི་རྒྱ་མཚོར་ལྟར་ཡང་ཐག་མི་རིང་སར་བདེ་
སྦྱིད་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གཏན་པོ་བྱེད་དགོས། སྐྱུག་རུས་ཡོད་ན་ཁྱེད་གྱིས་
ཆེས་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་རང་ཉིད་མཐོང་བྱུང། ཁྱེད་གྱིས་འབད་བརྩོན་དང་
རུས་པ་བསྟན་རྗེས་གཞི་ནས་རྒྱུད་ཏུ་མི་འདུག་ཟེར་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
དཀའ་ལས་མེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་འཛིག་རྟེན་ན་མེད་ལ་རྟོག་འཛིང་མེད་པའི་
མི་དང་མིའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་མྱིན་ན་མེད།

དེ་རིང་ནས་བཟུང་འཇུག་གྱིས་འཛོད་དང་འཆིག་སོན་མ་གཏོགས་ཆང་མ་

དེ་ན་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱུ་མཆོའ་སང་ཉིན་ཡོད་པ་ས་དེ་ཡི་ནི་ན་མ་ཡང་ལམ་ཐིག་དེ་
ཡིན། འཕད་རྗེས་གཞིན་ས་ཕུ་བ་མང་པོ་ཞིག་ནི་རྒྱུ་ན་འཁྱོངས་ཕུས་ན་འཁྱིག་
འཁྱོ་བ་ཤེས་ཐུབ། མི་གཅིག་གིས་ས་མཐའ་འཁྱིམ་པར་དག་འཆོག་ས་ཆེ།
ཡིན་ཡང་འཕད་ས་ནི་སློ་སློབ་ས་ཡིན།

ཡོ་ལྷ་མོ་ལ་མཆོད་པ་པ་པེ་མི་ལོ་ཏེ་མཆོད་ཀྱིས་རྒྱ་པ་པ་པེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་
ཡིན། གཞོད་ཀྱིས་རྒྱ་མཆོད་ལྷ་མོ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་
མི་མི་མི་ཡིན། རྒྱ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་
མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་མཆོད་པ་པེ་མི་ལ་

མི་ཆེ་འོ་ན་དང་སྒྲོ་རྟ་གསལ་ཐེངས་གཅིག་སྟོན་དགོས། མི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་
 ཡིན་ནའང་འདྲ་བར་ཁྱེད་ཀྱི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནའང་ཆོག ། ཡང་ན་འགྲུལ་
 བརྒྱད་ཐེངས་གཅིག་གསལ་མི་ལས་སྐྱོན་གཅིག་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནའང་
 འགྲིག ། གང་ལྟར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཁུར་པོ་
 ཞིག་འཕུར་སྐུབ་པ་དགོས། འདད་བརྟེན་བྱས་རྗེས་གཞི་ནས་རང་ཉིད་རང་
 གིས་བསམ་པ་ལས་སྐུལ་དུ་སྐྱེད་བཞིན་པ་གིས་སྐུབ།

རྒྱ་ཆ་གསུམ་ཙམ་གྱི་རང་རྒྱུད་དེ་རིང་ཏུ་རྒྱགས། འདོད་ཆགས་ཀྱི་
 རྩོག་མི་བྱུང་པའི་རྒྱུད་པ་དེ་རྫོང་པར་ཞོག། བྱུང་ངོས་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་རྩོགས་སུ་
 འཁོར་འགྲོ་བའི་མིག་དེ་ལེགས་པར་བྱིས། ཅི་བཤད་འདི་བཤད་མེད་པའི་
 ཁ་ལ་བདག་པོ་རྒྱུ་བས། སེམས་པ་ལྟོད་ལ་བབས་ནས་རང་ལ་བཞོད་པའི་
 ལས་དག་ལ་འབད་བརྩོན་གྱིས། སེམས་ལ་བྱུངས། འབད་བརྩོན་ག་ཆོད་
 བྱས་པ་དེ་ཆོད་ཀྱིས་ལམ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་དོ། །

ཚན་པ་གསུམ་པ། འཛོལ་སྒྲིག་དང་གནས་ལུགས།
ཆོ་སྒྲིག་ལས་འཛོལ་པའི་ཡོད་པ་ཅུག་གིས།

དང་པོ། སྒྲིད་ན་ཚོག། སྒྲིག་ན་འང་ཚོག།
གང་ལྟར་དག་འཛོལ་ནམ་ཡང་ཆགས་སྒྲིང་དང་འགྲོགས་ནས་ཡོད། དེ་བས།
འཛུམ་ལུན་པ་ཚོས་སྒྲིག་ན་ཉ་སྒྲིད་ན་འང་ཉ་ཉ།

གཉིས་པ། ལམ་འགྲོ་ཡིན་ན་ཚོག། ཆག་སྒྲོ་ཡིན་ན་འང་ཚོག། གང་ལྟར་
ལམ་འགྲོ་འཛིན་ལ་ཆག་སྒྲོ་ཡིན། མི་ཆོ་ནི་སྒྲིག་འཛིན་གས་དང་མཚུངས་པས།
ལམ་འགྲོ་མགོ་ལ་བཏེགས། ཆག་སྒྲོ་དོག་པས་བཛིན།

གསུམ་པ། སྒྲིག་ན་ཚོག། དབུལ་ན་འང་ཚོག།
གང་ལྟར་བདེ་སྒྲིད་རྒྱ་ལོར་གྱིས་ཉི་མི་བྱུང། དབུལ་སྒྲིག་སོ་སོར་བྱུང་ཆོས་
ཡོད། སྒྲིག་པོའི་རྒྱས་སྒྲོས་ལས་སྒྲིག་པོའི་རིན་ཐང་བཅའ་ཚོག།

བཞི་པ། དག་འན་ཚོག། སྒྲིང་ན་འང་ཚོག། སེམས་ཁོངས་ལ་དག་འན་སྒྲིང་
གཉིས་ཀ་ཀའན་ས་ཡོད། ལས་ལ་བཞོས་དང་མ་བཞོས། ཆོ་སྒྲིག་རྒྱ་ལ་བྱུག་
ཡོད། དེ་བས་དག་འན་བར་དག་འན་ཚོག་ལ་སྒྲིང་བར་ཡང་གཞི་ལ་བཟུང་མེད།
ལྟེན་པ། བཞོད་ན་ཚོག། སྒྲིད་ན་འང་ཚོག།

དུ་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་ཆ་ལ་འཛིན་ས་མེད། མི་བཟང་རན་མི་གཞི་ལས་འབྱེད།

དེ་བས། བསྟོད་ན་རང་རེད་ལ་སྒྲིག་ན་འང་རང་རེད།

དུག་པ། ལུབ་ན་ཆོག ། གཡེང་ན་འང་ཆོག

ལུབ་ན་གཡེང་ན་ལག་ཡོང་དཀའ་བའི་མེ་ཉོག་ཞིག་དང་འདྲ། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་

པོར་བ་རྒྱ་བས་རྫོགས་པ་མེད། དེ་བས་ལུབ་ན་བྱེ་མ་དང་གཡེང་ན་སོག་མ་ཅམ།

བདུན་པ། འགྲིག་ན་ཆོག ། རོར་ན་འང་ཆོག

འགྲིག་རོར་དབྱེ་ནས་གང་ཞིག་ཅོད། ཤར་ཆུ་ལུབ་ལ་རྒྱགས། ལུབ་ཆུ་ཤར་ལ་

རྒྱགས་ནས་ལོ་ངོག་ཆོད་ཕྱིན་ཡོད། འོ་ན་ཤར་གྱི་རོར་བ་རེད་དམ་ལུབ་ཀྱིས་

འགྲིག་པ་རེད།

བརྒྱད་པ། རོ་མ་ཡིན་ན་ཆོག ། རྩུན་མ་ཡིན་ན་འང་ཆོག ། མ་གཞི་རོ་མ་མེད་

ས་ནས་རྩུན་མ་ཞིག་ཡོང་མི་བྱེད། སྤྱི་ཆོག་ས་ཁ་མདོག་མང་བས་མི་འཛི་མིག་

འབྲུལ་ངེས། དེ་བས། རོ་མར་བྱག་མི་ཉན། རྩུན་མ་ལས་མི་ཉན།

དགུ་པ། རྒྱལ་ན་ཆོག ། བས་ན་འང་ཆོག

རྒྱལ་པམ་མཐོ་དམན་ཅམ་གྱིས་ག་ལ་ཆོད། སློ་དང་ཤེས་རབ་དཔའ་བོའི་

རྟགས་མ་ཡིན། རྒྱལ་ན་རྒྱལ་མཐུན་པམ་ན་འང་ལུགས་དང་བསྟུན།

བཅུ་པ། ཐོབ་ན་ཆོག ། ཐོར་ན་འང་ཆོག ཐོབ་ཐོར་བས་མ་ན་ལོ་རྒྱ་རྫོགས་

འགོ། ཐུག་ལ་བབ་པའི་འགན་འཁྲི་ཁྱུང་དགོས། དེ་བས་ཐོབ་ན་ལེགས་

ཤོས་དང་ཤོར་གྱང་སྒོ་མི་པམ།

བཅུ་གཅིག་པ། དྲུང་ས་ན་ཆོག ། བཟིན་ལང་ཆོག
བཟིན་དྲུང་ས་ནི་ཕུལ་བྱུང་ཡིན། ང་དང་རྒྱ་ནོར་བ་ཆེད་པ་སྒོ་གྲོས་ཡིན། དྲུང་ས་
ན་སྒྱུང་པོ་དང་བཟིན་ལང་སྒྲིན་པ་མིན།

བཅུ་གཉིས་པ། གསོན་ན་ཆོག ། ཤིན་ལང་ཆོག
གསོན་དྲུང་དགའ་བདེར་འཛོ། ཤི་དྲུང་སྒྲུག་དགོས་མེད། གསོན་དྲུང་
གཞན་པན་བརྒྱུད་དགོས། དེ་བས། གསོན་ན་གཟི་བཞིན་དང་ཤིན་ལྷབས་
ཆེན་ཡིན།

༢༠༡༧ ༣ ༡༠ ལ།

དཀོན་མཆོག་ལ་བཅར་འདྲི། ༡༽

བཅར་འདྲི་བ། མི།

ལན་འདེབས་པ། དཀོན་མཆོག་

བཅར་འདྲི་བ།

དཀོན་མཆོག་ལགས། ཉི་མ་རྒྱ་ལ་བཞུད་དུས་མིའི་གྲིབ་མ་རིང་བ་
ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་ཅི་རེད།

དཀོན་མཆོག་

གྲིབ་གཟུགས་ནི་སྤྱད་པ་དང་གཟུགས་པོ་ནི་འོད་སྤང་ཡིན། སྤྱད་པ་
དང་འོད་སྤང་ནི་མེ་དང་ཚུ་ལྟར་སྟོན་ཆེ་ཡིན། དེ་བས་འོད་སྤང་ཉམས་དུས་
སྤྱད་པ་འཕེལ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྤྱད་པ་དགོས་པ་མེད་ན། སེམས་གྱི་འོད་སྤང་
ནམ་ཡང་ཉམས་མི་འོས།

བཅར་འདྲི་བ།

ནམ་ཆེ་ཡག་པོ་མེད་དུས་མི་ཚོའི་སེམས་པ་སྟོ་གི་ཡོད་པ་ཅི་རེད།

དཀོན་མཆོག་

དེ་ནི་ནམ་ཆེའི་སྟོན་མིན། མི་སེམས་ལ་འོད་ཟེར་མེད་པས་ཡིན།
སེམས་ལ་ཁུང་བུ་མང་ན་མི་རྣམས་མག་མོ་གཏུག་ཏུ་ཁྱུར་འགོ།

བཅར་འདྲི་བ།

ངས་རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་བ་གཏང་ན་འདོད། དེ་བས་དམིགས་དཔེ་ལྟ་
ས་ཞིག་གང་ན་ཡོད་དམ།

དགོན་མཆོག་

ཁྱོད་ནི་ཁྱོད་རང་ཡིན། འཛིག་རྟེན་ན་ཁྱོད་གཉིས་པ་མེད། དེ་བས་
ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱས་དང་ཁྱོད་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་དཔེ་ལྟ་ས་
གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན།

བཅར་འདྲི་བ།

ག་རེ་བྱས་ནས་མི་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡོང་གི་ཡོད།

དགོན་མཆོག་

སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི་རང་བྱུང་མིན། སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི་རང་གིས་བཟོས་པ་
ཡིན། འདོད་པ་ཆེ་དུག་ས་ནས་སེམས་པར་བདེ་ལྟོད་ཀྱི་གནས་ས་མེད་པ་ས་
ཡིན། གལ་ཏེ་སློས་གཏོང་གོམས་པར་བྱས་ན་སེམས་པར་བདེ་བའི་གནས་ས་
སྤྱིན་ཐུབ།

བཅར་འདྲི་བ།

ཅིའི་ཐྱིར་མི་ཆེར་སློ་པམ་དེ་འདྲའི་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དགོན་མཆོག་
སློ་པམ་གྱི་སེམས་པས་མཛེས་སྐྱུག་ཅིག་ནམ་ཡང་མཐོང་མི་ཐུབ། སློ་འགྲོད་
མང་ན་སེམས་པའི་ནད་ཡིན། བྱམས་བརྟེན་དུག་ཡིན། དེ་བས་རང་བྱུང་ལ་
གོམས་དགོས། སྐུ་ལྔ་བྱེ་ནས་ཐྱི་རོལ་རྩ་ལྔ་དེར་སྟོས་དང་།

བཅར་འདྲི་བ།

ཅི་ཞིག་ལ་ཁེར་རྒྱུ་ཟེར།

དགོན་མཆོག་

ཁེར་རྒྱུད་ནི་སེམས་པ་ལ་ཁེན་ས་མེད་པའི་ཆོར་བ་དེ་ཡིན། ཡང་ན། བ་
སྤྱོད་ས་མེད་པའི་ཡོང་གོམ་དེ་ཡིན། མི་དང་མི་ཡི་འབྲེལ་བ་བྱམས་དང་བརྟེ་
བས་སྦྱེལ་དགོས། ཆེ་སྤྱོད་བྱམས་བརྟེ་དང་འབྲེལ་ན་སེམས་པ་ནམ་ཡང་
ཁེར་རྒྱུད་དུ་ལུས་མི་སྤིད།

བཅར་འདྲི་བ།

མི་རྒྱམས་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཡོང་དུས་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་དགོས་པ་རེད།

དགོན་མཆོག་

འཁོར་བ་སྤྱུག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པས་སོ། ། སྤྱུག་ལ་རྣམ་པའང་འདྲ་
མིན་ཡོད་མོད་ལས་ལ་སྤྱུག་པས་སྤྱོད་པར་དགའ། དེ་བས་དགའ་ངལ་ལ་བྱུང་
གསོད་དང་ལས་བཟང་སྦྱིན་གཏོང་། བསོད་ནམས་ཆོགས་བསགས་བྱས་ནས་
སྤྱུག་གི་ནང་ནས་སྦྱིད་ཅིག་འཚོལ་ལ་འཇུག་མཁུངས་སེམས་ལ་འབབ་པར་
བྱོས།

བཅར་འདྲི་བ།

ཅི་ཞིག་ལ་ལས་ཟེར།

དགོན་མཆོག་

མཐོང་རྒྱུ་མེད་པ། འཕྲོག་རྒྱུ་མེད་པ། གཅོད་མི་བྱུང་པ། རྟོག་འཛིང་ཆེ་
བ། བ་ཞིང་རིང་བ། ཡང་ན། བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐལ་ལ་སོགས་ལས་ཡིན།
ལས་ནི་འཛིག་རྟེན་ལ་བཀྲམ་པའི་གསང་སྤྱད་ཀྱང་བདེ་ཡིན། ཆེ་གཅིག་ལ་
སྤྱོད་དང་མི་འབྲེལ་བའི་དགའ་འཕྲོ་ཆགས་སྤང་ནི་ལས་ཡིན།

བཅར་ལྷོ་བ།

བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པ་གང་མེད།

དགོན་མཆོག་

བདེ་སྐྱིད་ནི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡིན། ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ཆོར་བ་དེ་ཡིན།

བཅར་ལྷོ་བ།

ཅིའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་སྐར་མ་མང་ཡང་རྒྱ་བ་གཅིག་ལས་མེད་པ་མེད།

དགོན་མཆོག་

སྐར་ཆོག་སེམས་ཅི་གཉེན་གྲོགས་དང་རྒྱ་བ་ནི་སྐྱེ་ཡ་ཡིན། མི་ནུམས་ཁེར་
 རྒྱུ་དུ་འཆོ་མི་ལུང་། གྲོགས་པོ་མང་དགོས། སྐྱེ་ཡ་གཅིག་ལས་མེད། དེ་ནི་
 མི་ཆེད་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་དང་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན། སྐར་རྒྱའི་འོད་ཟེར་
 མཉམ་དུ་འཕྲོ་བའི་མཆོམ་མོ་ནི། ཆེས་མཆོས་སྤྲུག་ལྡན་པའི་ནམ་མཁའི་ཁ་
 རོག་ཡིན།

༡༩༧༩ ན ༣ ཉིན།

འཚོལ་སྤྱོད་མི་ཚོ་ནི་ཡིག་འབྲུ་བརྩུ་རང་ཡིན།

གྲུ་ཡངས།

མི་ལ་སྤྱོད་མེད་པ་དང་གིང་ལ་མཛེར་བ་མེད་པ་མེད་པ་ས། ང་ཚོས་
གཞན་གྱི་ལེགས་ཆ་སེམས་ལ་བརྩུང་ནས། ངན་ཆ་མཐའ་དག་གྲུ་ཡངས་གཏོང་
དགོས། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་མཛེས་སྤྱད་དང་རྒྱ་ལོར་ཡིན།

འགན་ལུགས།

ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས། མི་ཚོའམ་གཉེན་ཉེ། མི་སྐྱེར་རམ་ཡང་ན་
མི་ཆ་མེད་ཅིག་ཡིན་ནའང་། ཆེས་མ་མཐའི་གྲུས་ཞབས་དང་བརྩི་འཇོག་ནས་
མགོ་བརྩམས་ཏེ། གཞན་ལ་ཕོག་ཐུག་མེད་པ་དང་། རང་ལ་གྱོད་གྱུད་མེད་
པའི་རང་ནས་བརྒྱབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཚང་མར་འགན་ཁུར་དགོས།

བཟོད་སྒོམ།

མི་ཚོ་ནི་བྱི་རྟགས་ཤིག་ཡིན། མི་ཚོའི་ནང་མངར་སྒྱར་ཁ་བསྐྱར་དང་
དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་སོགས་ནི་ནམ་ཡོང་འདི་ཡོང་མེད་པ་ས། སེམས་ལ་གྲུ་

སྒྲིག་ཡོད་པའི་རང་ནས་དགའ་ངལ་ཁྱད་གསོད་བྱ་དགོས། དགའ་ལག་གི་
མདུན་དུ། གཡོལ་མི་ཉན་ལ། ཁུམ་མི་ཉན། དེ་བས་པམ་མི་ཉན།

བཀའ་དྲིན།

སྒྲིབ་སེམས་མེད་པའི་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ཐོབ་པར་བཅོས་མ་མ་
ཡིན་པའི་སྒྲོ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལུ་དགོས་ལ། ཁྱེད་གྱི་བཅོས་མིན་གྱི་རྣམ་པ་
དེས་ཁོང་ཚོའི་སྒྲིབ་སེམས་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་ཐུབ་པ་
དགོས།

དྲིན་དྲན།

ཏྲག་ཏུ་བཀའ་དྲིན་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་དྲིན་ཅན་དག་གི་བཀའ་དྲིན་
འཇལ་དགོས། ལུང་སྐར་མོ་གང་ནས་དྲིན་གྱིས་སྒྲོང་བའི་ལ་མ་དང་། མཇལ་
བརྟེ་མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་གཉེན་གྲོགས། ཉི་འོད་དང་ཆར་རྒྱ། མེ་ཏོག་དང་རྩ་
ལྗང་སོགས་གྱི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ཡང་དྲན་དགོས། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་
བར་གྱུར་ལྷོག་བཏང་ནས་ཡོད། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་ཆེ་སྒྲོག་ལ་རིན་ཐང་
སྒྲིན་ནས་ཡོད། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཆེར་ཁ་དོག་བསྐྱུན་ནས་ཡོད།

༡༠༡༤ ༡ ༡༧ ཉིན།

ཡིག་འབྲུ་བརྒྱ་པོ་ནི།

གྲུ་ཡངས། འགན་འཁྲི། བཟོད་སྒྲོམ། བཀའ་དྲིན། དྲིན་དྲན། བཅས་
 $2 \times 5 = 10$ བརྒྱའོ། །

མི་སེམས།

གྲོགས་པོ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བཅེ་གྲོགས་ཡིན་ནའང་ཚོག། རྒྱས་ཚོད་
 བྱི་ཆུ་ལྟར་བཞུར་ནས་འགོ། མི་ཡོང་མེ་མཐོ་ནས་མེ་མཐོ་རེད། གནས་
 ལུགས་རྟོགས་ཀྱིན་རྟོགས་ཀྱིན། རྟོང་ཉིད་ཤེས་ཀྱིན་ཤེས་ཀྱིན། རྒྱུ་སྒྲར་རེ་
 རྒྱང་ནས་རེ་རྒྱང་རེད།

རྒྱས་ཚོད་ཀྱིས་འབྲུར་ལྟོག་ལ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་རེད། ང་
 རང་སྒྲོ་སྒྲོང་། བཟི་སྒྲོང་། ལྷགས་སྒྲོང་། འབད་སྒྲོང་། ལྷ་ཆུགས་རང་འཚོ་
 སྒྲོང་། ཆེས་ཐ་མར་ང་ང་རང་རེད། ང་རང་ཡག་པོ་མེད། ཡིན་ནའང་འཛིག་
 རྟེན་འདིར་ང་གཅིག་ལས་མེད། གཅེས་སྒྲུས་བྱས་ན་ཚོག། གཅེས་སྒྲུས་མ་བྱས་
 ནའང་འགྲིག། བྱེད་ཀྱིས་ང་པོར་བའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བྱེད་ལ་ཡང་བསྐྱར་ར་རྟེན་
 དུ་མི་འཕྲུག། མཇའ་བཅེ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བཅེ་དུང་ཡིན་ནའང་ཚོག། །དེ་
 ལྟར་ཀྱིས་བྲལ་ལ་ཡང་བསྐྱར་མཇའ་ཡས་མེད། ཡོད་ཚད་རང་བྱུང་ལ་
 བསྐྱེན་ན་འདོད། རོན་དག་ལ་ལ་ཞིག་གསལ་རྟོགས་མེད་ན་དགལ། གསལ་
 པོར་རྟོགས་ན་སེམས་ནད་ཡོང་། མི་ལ་ལ་ཞིག་ལ་རྒྱས་ལོན་རྒྱང་ན་དགལ།

ཐུས་ལོན་དྲགས་ན་ཁ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ།

མི་ཆོལ་མག་མོག་ཞིག་ཡིན། རྟོགས་ཐེང་ན་མི་རྟོགས། གསལ་ཐེང་
ཡང་མི་གསལ། འབྱུང་རེ་འབྱུང་རེ། མག་གོ་མོག་གོ།

གསལ་ན་རྟོག་གྲ་ཆེ། རྟོགས་ན་མ་ཁ་མང། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་རྟོག་འཛིང་
ཆེ་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་ནི་མགོ་རྟོག་ཅན་ཞིག་ཡིན། གསལ་རྟོགས་མེད་ན་གྲ་
ཡངས་དང་ཞི་བདེ་ཡིན། དེས་མི་ཆང། མི་ཆོལ་མཐོང་མི་འདོད་པ་ཡང་ཏ་
ཅང་མང།

① དང་བྱུངས་ནི་དོ་སྣང་ཞིག་ཡིན། འབྲེལ་གཏུགས་མི་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་
ལྷག་མ་ཡིན་པར་འདོད་པས་སོ།

② དགའ་བསུ་མེད་པའི་གནས་ལ་འཆང་དགོས་དོན་མེད། གཞན་ལ་མ་
བདེ་བ་བཞེས། རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་བརྒྱག་ རྒྱ་མཚོན་འདུག་གམ།

③ མཚམས་ལན་རེར་སྒྲུབ་མེད་རང་གང་ཞིག་རྟོགས། དེ་བས་རང་གི་ཡོད་
ཆང་དེ་འདྲའི་དགོད་ཐོ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས། འོན་ཏེ་བྱེད།

④ སུ་ཞིག་དྲང་བདེན་རེད། གང་ཞིག་སྤྲ་བརྟན་རེད། དེ་བས་དངོས་པོ་
འགའ་རེ་དང་མི་འགའ་རེ་དེ་འདྲའི་རྩ་ཆེན་ཞིག་རེད་དམ།

⑤ དོན་དངོས་ཐོག་འཇུག་ལྟར་གྱི་མི་ལ་སེམས་ཁུར་ལྷག་ཏུ་མཐོ་བ་ཡིན།

⑥ དེ་རིང་བྱེད་ཀྱི་མིག་ཀུ་དང་རུལ་ཀུ་ནི་ཁ་སང་བྱེད་ཀྱི་གྲྲ་དང་ཞུགས་
པའི་ཀུ་དག་ཡིན།

⑦ གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་དོན་མེད། གལ་ཏེ་
ཁྱེད་ནི་སྒྲོན་ཆ་དང་ལེན་བྱེད་མི་བྱལ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལ་ཁྱེད་གྱི་
བཟང་ཆ་ལོངས་སྤྱོད་བའི་ཐོབ་ཐང་མེད།

⑧ བྱད་མེད་གྱི་ངོ་ལ་ཞིབ་དུ་ལྷ་མི་ཉན། སྒྲེས་བ་ཡི་སེམས་ལ་ཞིབ་དུ་དཔག་
མི་ཉན། མི་ལ་ལ་ནི། ཞིབ་དཔག་སྤྲོད་ལུས་པོ་མཉམ་དུ་འདྲེས་དུས་སེམས་
བ་སོ་སོར་འགྲོ་གི་ཡོད།

⑨ འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མག་མོག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་མོད།
ཡིན་ཡང་བརྟེ་བ་ལ་ནམ་ཡང་བྱི་གསལ་ནང་གསལ་དགོས།
གསལ་བཤད།

རྩོམ་འདི་ཐོན་གྲོགས་ 至善軒 泰国佛 ལས་བཤུས་ཏེ་བསྒྱུར་བ་ཡིན་
པས་རྩོམ་མ་ཁན་དམིགས་བསལ་མི་འདུག།

འཛིན་ཏེན་ལ་མཁོ་བའི་རྒྱ་ཆ་ལག་བཅུ་བདུན་མ།

ཕྱི་མ་པ་པོ། མིང་མེད།

མུག་ཅན་མ་ཤེས་ཐོར་གང་དེ་ནས། བྱིས་པ་ལ་གཅིག་གིས་མི་གཅན་པ་པོ་
བྱུང་པ་ལས། ནས་བྱིས་པ་ཐོར་གང་དེ་མུག་ཅན་པ་གཅིག་གིས་
དྲུག་གཅན་པོ་མི་བྱུང།

ཡུལ་དཀོན་པོ་ལྷོ་མ་མི་ལྷུང་པའི་དཔོན་པོ་གཞུང་མི། ཟ་ཟ་ཟིན་པའི་
ཟ་ཟ་དང་། མེམ་མ་ནང་གི་ལུགས་པ་ཟུང་། ལྷུང་ཟ་ཟིན་པའི་ཤེས་པ་བཅས་
ཡིན།

རྟ་ཐོ་མ་ལ་མ་འཕོ་ལ་མོ་འི་སྟེང་དུ་འགྱུར་ཞེན་དང་། མི་ནི་ཁ་འཇམ་ཆིག་སྟུན་
ཁོད་དུ་ཕམ་ཞེན་ཆེ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲོ་བ་དང་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་དང་འཇིག་གསལ་རྟེན་
 གྱི་དང་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་གྱི་པ། གྱི་དང་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཆེན་
 པོ་ཆེན་པོ་གྱི་པ།

གཡ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྒོ་བ་སྒྲོ་བ་ལུས་ཀྱི། ལེ་བར་གྱི་པ་སྒོ་བར་ལོག་སྒྲེལ་བ་

ཞིག་དང་འདྲའོ།།

ཁབ་ལ་ཅེ་གཉིས་མེད་པའི་དཔེ་ཇི་བཞིན་མི་ལ་སྒྲོ་གཉིས་ཡོད་མི་འོས།
 རྒྱུ་རྟ་ཞེས་པ་ནི་གོ་སྐབས་དང་འབད་བརྩོན་གཉིས་གཏོང་བྱས་པའི་
 རྒྱབས་དེར་ཟེར།

ཐོབ་ན་དགའ་མ་དྲགས། ཤོར་ན་སྒྲོ་མ་དྲགས། རང་བླུང་དང་རྟ་ལེན། ཚོད་
 པ་ཤོར་བ་སྒྲ།

སྒྲེས་པ་ཆོར་སྒྲོར་མོ་ཡོད་དུས་འཁྱུར་འགོ་ཟེར། སྒྲོར་མོ་ཡོད་དུས་འཁྱུར་སྒྲ་
 པའི་སྒྲེས་པ་ནི་སྒྲོར་མོ་མེད་དུས་ཀྱང་སྒྲེས་པའི་གྲས་སུ་ཚུད་མེད།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མཆེས་ཀྱིས་མཆན་མོའི་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་པའི་སྤྱོད་རོལ་དབྱངས་
 བཏར་ན་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་དོན་མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཞོགས་པའི་རྒྱ་ཆོད་བཞི་པའི་
 སྤྱོད་ཁྱིམ་མཆེས་ཀྱི་སྒོ་རྒྱུར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་རོལ་མོ་ཏ་ཅར་སྒྲན་མོ་འདུག་ཅེས་
 ལབ་ཆོག།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་རེ་སྐྱག་ནང་འཆོ་ཡོད་ན། བླུང་དང་འཁྱུར་བཞིན་པའི་བྱ་
 དངོས་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ཁྱས་སུ་འཇུག་གིད།

སྒྲོ་མོ་ཞེས་པ་ནི་དེ་ནས་བརྒྱུད་ན་སྒྲོ་ཡིན་པ་དང་མ་བརྒྱུད་ན་སྒྲོ་མ་ཞིག་ཡིན།

ཆེས་ཆུང་པའི་རྒྱུན་གཏོང་ནི་ཆེས་ཆེ་པའི་བྱམས་པ་ཕྱེ་བཤད་པ་ལས་ལྷག་པ་
ཡོད།

གོགས་པོ་དེ་མ་ཅི་མ་ཅི་ལུ་བསྐྱད་ནས་སྐད་ཆ་ཆོགས་མེད་ཤོད་པ་དེ་
མ་ཡིན་པར། སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་མ་བཤད་ཀྱང་མ་བདེ་བ་མེད་པ་དེ་ཡིན།

དུས་ཚོད་ནི་སེམས་ཀྱི་སྒྲ་ཁ་གསོ་པའི་མཁན་པོ་དེ་ཡིན་པ་ལས།
གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱུང་པའི་དབང་པོ་དེ་མིན།

འགྲོད་པ་སྒྲེ་པའི་ལས་པ་སྒྲུབ་དགོས་བྱུང་ཡང་འགྲོད་པ་སྒྲེ་ཡུལ་ནོར་མི་ཉན།

འབྲུམ་མེད་བཅུ་བ་ཞེས་པ་ནི། གཞོན་སོད་ཀར་ནས་ཀན་སྐྱོད་ཀར་བར་དང་།
མེ་ཏོག་བཞད་པ་ནས་ཟེའུ་འབྲུ་ལྱུང་པའི་བར་ཡིན།

༡༠༡༤ ༡ ༡༤ ཉིན།

དགོན་མཆོག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ། ༡༽

བཅར་འདྲི་བ། མི།

ལན་འདེབས་པ། དགོན་མཆོག་

མི། ཤོར་ཟེན་པའི་བྱ་དངོས་མཐའ་དག་ལ་ཡང་བསྐྱར་འབད་དགོས་དོན་
ཡོད་དམ།

དགོན་མཆོག་། བྱ་དངོས་མཐའ་དག་མི་ཉག་པ་ཡིན། ཤོར་ཟེན་པའི་བྱ་
དངོས་མཐའ་དག་ཁྱོད་ལ་ཐོབ་མ་ཁྱོད་བ་ཉག་ཉག་རེད། དེ་བས་སློ་པས་
དགོས་དོན་མེད་ལ་ཡང་བསྐྱར་འབད་དགོས་དོན་དེ་བས་མེད།

མི། བཀའ་དྲིན་ཆེ། འོ་ན་འཛོལ་ཁུར་པོ་ལྗེ་དྲགས་ན་གང་འདྲ་བྱས་ནས་
ཟེ་ཡང་དུ་གཏང་དགོས་སམ།

དགོན་མཆོག་། འཛོལ་དག་འོ་ན་འཛོལ་གནས་ཀྱི་སྤྲིང་པོ་དང་ཉམ་སེམས་
གཉིས་འདྲ་མཉམ་དུ་བཞག་ན་ཁུར་པོ་ཟེ་ཡང་དུ་འགོ་ཟིན།

མི། ཁ་སང་དང་དེ་རིང་གཉིས་ཟེ་ལྟར་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།

དགོན་མཆོག་། ཁ་སང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་དེ་རིང་གི་ས་འཛིན་དུ་
གཞུག་རྒྱ་མེད།

མི། རང་གཞན་གཉིས་ཟེ་ལྟར་སྦྱོང་དགོས།

དགོན་མཆོག་། རང་ཉིད་བྱམས་ཀྱིས་སྦྱོང་ས། ། མི་ཆེ་བྱང་བྱང་རེད། །

གཞན་རྣམས་བརྩེ་བས་སྦྱོང་ས། ། ཁྱིམ་འཕྲད་བར་དགའ། །

མི། བྱགས་ཟེ་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་གུས་ཞབས་ཟེར་བ་གང་ལ་དོས་འཛིན་གྱིན་

ཡོད་ལགས།

དགོན་མཆོག ། དགོངས་པ་མ་ཆོམས་ཟེར་བ་ལྷག་བསམ་ཡིན། རྫོན་མི་
འདུག་ཟེར་བ་ཁོག་རྒྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་གཞན་གྱི་ཁོག་ལ་
མ་གོང་ན་ཡར་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་གཟུགས་མངོན་པ་ཅམ་ལས་གཞན་མེད།

མི། བདེ་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཉིས་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་སམ།

དགོན་མཆོག ། མི་སོ་སོ་ལ་སྒྲིང་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་། སྒྲིང་ཁང་གཉིས་
ཡོད། གཅིག་གི་ནང་ན་བདེ་བ་དང་གཞན་དེའི་ནང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་གནས་
ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་བའི་དགོད་སྒྲ་ཆེ་མོང་ན་ཁྱིམ་མཆོས་སྐྱུག་བསྐྱེད་
གཉིད་ལས་དགོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

མི། བཀའ་དྲིན་ཆེ། གང་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱང་བ་བརྟན་པོ་བརྟུགས་པ་ཟེར།

དགོན་མཆོག ། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱང་བ་ས་ཐོག་ཏུ་བརྟུགས་པ་ནས་བཟུང་རང་ཉིད་
ཡང་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་བསམ་ལ། ཁྱེད་ཉིད་སའི་གོ་ལའི་རྒྱང་འདྲིར་འཆོ་
བནས་བཟུང་། རང་ཉིད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་འདོད།

མི། བཀའ་དྲིན་ཆེ། གཞན་གྱིས་བཤད་ན། རུས་ཆོད་ཀྱིས་བརྩེ་བ་འཛིག་
ཐུབ་ཟེར། ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ན།

དགོན་མཆོག ། བརྩེ་བས་མི་རྣམས་ལ་རུས་ཆོད་བརྩེད་ཏུ་འཇུག་ཐུབ་ལ།
རུས་ཆོད་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་བརྩེ་བ་བརྩེད་ཏུ་འཇུག་ཐུབ།

མི། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དྲི་བ་མཐའ་མ་དེ་ཡིན། བན་ཚུན་དགའ་བའི་མི་གཉིས་
མཉམ་ཏུ་གནས་མ་ཐུབ་ན་ཐབས་གང་ཡོད་དམ།

དགོན་མཆོག ། མཉམ་ཏུ་གནས་མ་ཐུབ་ན་ཐབས་གཞན་མེད། མི་ཆེ་རིང་
རྒྱ་མེད་པས་ལས་ལ་བརྟོགས་པའི་མཉམ་འཛོམས་ལ་གཅེས་སྒྲུབ་བྱས་ན་

ལེགས།

མི། དགོན་མཆོག་ལགས་ཁྱེད་གྱིས་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་གནང་བར་བཀའ་
དྲིན་ཆེ།

༢༠༡༤ ལ ༡ ལྟེན།

བཅུ་བཤེས་པ་

བཅུ་བཤེས་པ་ནི། ལུ་མོ་ཆུང་ཆུང་དེས་ལུས་ཀྱི་གསལ་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་རང་གི་ཨ་
ལའི་དབུ་ལ་འཕུར་མཉེད་བྱས་པ་དེ་ཡིན།

བཅུ་བཤེས་པ་ནི། རང་གི་སྒྲིམ་པར་བཞོས་པའི་འོ་ར་དེ་ནས་སྒྲོན་ལ་རྒྱུ་
གར་བཏུང་ནས་ཐོ་བ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན། བཅུ་བཤེས་པ་ནི། ཨ་མས་རང་གི་སྒྲིམ་
ལ་ཆེས་བཟང་པའི་སྒྲོ་པའི་བཀ་ལའ་དེ་ནས་རྒྱུ་སྒྲིམ་པ་དེ་ཡིན།

བཅུ་བཤེས་པ་ནི། ཁྱེད་རང་འགྲོ་མི་བདེ་བའི་ལམ་དེ་རྒྱུད་སྐབས་གྲོགས་
པོས་ལག་པ་མ་ལྟོད་པར་འགྲོ་རྒྱུ་ཀྱིས་བཤེས་པ་དེ་ཡིན།

བཅུ་བཤེས་པ་ནི། ཁྱེད་ཀྱི་གཅེན་གཟུང་ཆོས་ཁྱེད་རང་དུས་ཐོག་དུ་ཁྱིམ་ལ་
ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པ་དེ་ཡིན། བཅུ་བཤེས་པ་ནི་ཐོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་
ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་ཐོར་ཁྱེད་ལ་སྒྲོར་བ་བྱེད་པ་ཅམ་ག་ལ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྒྲུང་སྒྲུང་ཞིག་བཏང་ནས་གྲོགས་པོ་ཆོ་དགོད་དུ་བཅུག་
པ་ནི་བཅུ་བཤེས་པ་ཡིན།

དོད་དངོས་ཐོག་བཅུ་བཤེས་པ་ནི་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་དེ་ཡིན།
བཅུ་ལྟན་ཡོངས་ལ་བཅུ་བའི་དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ལུ།

དབྱིན་ཡིག་ལས་བསྐྱར། ༢༠༡༤ ༩ ༡༤ ལ།

གཏུག་ནི་མི་རྒྱུ་མས་ཀྱི་གྲུང་པ་གསལ་ཤོས་ཡིན།

༡ བར་ཆད་འཐུང་སྐབས།

རྒྱུན་དུ་གྲོགས་དང་སྒྲུན་གྱིས་མཐའ་ནས་བསྐྱོར། ། ག་བཟའ་ཆང་
འཐུང་ཅིང་དུས་ང་དང་ཁྱོད། ། འོན་ཀྱང་གྲོ་བུར་བར་ཆད་མགོར་ཡོང་དུས། །
གྲོགས་སྒྲུན་འཇའ་ལྷར་ཡལ་བས་གྲུང་པ་གསལ། །

༢ རྟན་ལས་ཐར་སྐབས།

ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དང་བོའི་དང་པོ་ཡིན། ། བྱི་ཡི་དངོས་པོ་ཐན་མེད་སྟོང་བ་
ཡིན། ། འཆི་བ་ནད་ལས་མཐར་བའི་སྐབས་ཐོག་དེར། ། ཆེ་སློག་རིན་ཐང་
ཉིད་པས་གྲུང་པ་གསལ། །

༣ གོ་གནས་ལས་ཡལ་རྗེས།

སེམས་ཅན་རྒྱུ་མས་ལ་བརྟེ་བའི་བདར་སྟོམས་སྟོམ། ། རྒྱུ་བྱེགས་མཐོ་ཡང་
ཆེ་གཅིག་སྟོང་མི་ཐུབ། ། དེ་མིན་གུས་ཞབས་བརྟེ་འཛོག་གོང་བཀྱར་
སོགས། ། དཔོན་ལྷའི་རུས་བར་གྱུར་བས་གྲུང་པ་གསལ། །

༤ ལས་མེད་སྐབས།

ལས་ཐོག་སྐབས་སུ་མཐོ་དམན་ཉག་ཉག་རྩོད། ། ཐུག་དོག་ཞེ་སྒང་མེ་མེ་
རབ་རྒྱུ་ལབ། ། འོན་ཀྱང་ལས་མེད་ཁྱིམ་དུ་གནས་པའི་སྐབས། ། གཅིག་
ལུས་འདས་དོན་དྲན་པས་གླུ་དཔ་གསལ། །

༥ བཅོམ་དུ་ཕྱིན་སྐབས།

རང་དབང་ཡོད་དུས་མི་དགོས་ཉག་ཉག་སྒྲུབ། ། རང་ག་ཞན་གཉིས་
ཀྱི་ལམ་བུ་ཕན་མེད་བཞེས། ། ཁྱིམ་གྱི་ཉ་གའི་སྡེ་དུ་འཇལ་བའི་སྐབས། །
འགྱོད་པའི་མིག་རྒྱས་བརྒྱན་པས་གླུ་དཔ་གསལ། །

༦ འཆི་ཁ་མའི་དུས།

ཆོ་འདིའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་འདི་དག་ནང་། ། བཟང་ལ་བཟང་དང་ངན་
ལ་ངན་འདི་བྱུང་། ། དེ་དང་དེ་འདྲ་ལས་ན་ཅི་མ་རུང་། ། བསམ་ནས་འཆི་
ཁར་ཐོན་པས་གླུ་དཔ་གསལ། །

མ་གྲིས་ཁ་མའི་དུས།

མཉམ་འཛོལ་ས་དུས་སུ་གཅིས་སྒྲིས་སྒྲིང་མེད་བཏང་། ། མཉམ་དང་
མཉམ་པ་མེ་ཁུ་རྒྱུད་ལ་བསྒྱུར། ། བཅེ་བའི་ངོ་བོ་བོར་ནས་ཁ་ཁར་སོང་། །
ཟུར་དུ་ཁེར་རྒྱུད་ལུས་པས་སྒྲིང་པ་གསལ། །

སྒྲིང་མ་ཁན་གྲིས་ཆེགས་བཅད་དུ་སྟེབ།

༡༩༧༩ ན ༡ རྟེན།

ཤེས་ལོང་།

ར་མ་མེམ་མ་བཟང་འདེམ་མ་པ་ནི་ར་ར་པ་གེམ་ཀྱགས་པ་མ་མིན་ཏེ།
 ར་མ་མུ་འབྲས་མ་སྟོང་པར་ཀྱ་བཟང་པ་བཟང་དང་རན་པ་རན་གྱི་པ་མ་སྟེ།
 མོད་པ་གེམ་མོད།

ངས་ཀྱི་ཡངས་འདེམས་པ་ནི་རང་ལུས་པ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ངས་
གཞན་ཀྱི་ཡངས་སུ་གཏོང་བ་ནི་རང་ཉིད་ནི་ལས་སྐྱོད་པ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་
ཤེས་ཡོད།

ངས་སྐྱོན་པར་རྒྱས་པ་ནི་ང་རང་སྐྱོན་པ་དོ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། ངས་དངོས་
པོ་ལ་ལ་ཚུད་ཀྱང་ཐོབ་མི་བྱུང་ལ་ལ་ལར་མ་ཚུད་ཀྱང་རང་གི་ཡིན་པ་ཤེས་
ཡོད།

ངས་འཛོལ་བ་པ་ཆགས་ཤིག་འདེམས་པ་ནི་ང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་མི་
དགོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གོ་མིང་སྐྱོན་རྟོག་མ་ལ་འདི་སྒྲིན་ལྟར་ད་ལྟ་ཡོད་པ་ད་
ལྟ་མེད་པ་ལྟར་ཡིན་པས་དེ་པས་ནམ་ཡང་མེད་སྐྱད་ལ་གོད་ལེན་བྱ་བྱུང་པ་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟེ་བཟིང་དོམ་དེ་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཡོད།

२०१६ १ १५३६।

ཚན་པ་བཞི་པ། འཛོལ་དང་རྒྱན་གཤམ།

བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ལམ།

མི་ལམ། མི་ལམ་ཟབ་མོ་མི་མི་རུང་། མི་ལམ་ཟབ་དྲགས་ན་ལས་སྤྱོད་ལོར་
གཉིད་ལས་སད་མི་ཐུབ།

སྒྲིང་ཆ། སྒྲིང་ཆ་མང་མི་ཉན། མང་དྲགས་ན་ཡིད་ཆེས་པར་དགའ་བ་ཡིན།

དམིགས་ཚད། དམིགས་ཚད་མཐོ་མི་ཉན། མཐོ་དྲགས་ན་གཞན་དང་མཉམ་
པར་དགའ།

བྱ་བ། བྱ་བ་སྒྲུབ་སྒྲུབས་གཏིང་ཟབ་མི་ཉན། གཏིང་ཟབ་ན་ཕྱིར་ཐོན་མི་
ཐུབ།

བརྟེ་བ། བརྟེ་བའི་གཏིང་དུ་ལྷུང་མི་ཉན། ལྷུང་སོང་ན་འཕགས་པར་དགའ་བ་
ཡིན།

གོ་མིང་། ཆེ་མཐོང་བྱ་མི་ཉན། ཆེ་མཐོང་དྲགས་ན་མོངས་པར་འགྱུར་གྱིན།

མི། མི་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་བའི་མི་ཉན། ལྷན་པ་མཁས་ན་སེམས་དང་
སེམས་པ་འབྲེལ་མི་ཐུབ།

༡༩༩༩ ན ༡༩ ཉིན།

རྒྱལ་མཁས་ཀྱི་གཏམ།

བདེ་སྲིད། བདེ་སྲིད་ལ་སྐྱེས་མི་ཉན། ད་ལྟ་ཁྱོད་ལ་ཡོད་པ་དག་གི་
རིན་ཐང་ཤེས་ན་བདེ་སྲིད་ནི་ནམ་ཡང་ཁྱོད་དང་ཁ་བྲལ་མ་ཐུང་བའི་ཆོག་
ཤེས་ཀྱི་ཆོར་བ་དེ་ཡིན།

མི་ཆེ་ཆུང་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ད་ལྟ་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆུང་ག་
ཆོད་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་ཞོགས་པ་ཕྱི་ཉལ་ལ་ཤོར་ན་སེམས་འཚབ་དང་
སེམས་བྲལ་བྱ་མི་དགོས། དེས་ནི་མ་གང་གི་ལས་ཀར་བར་ཆད་བཞེ་མི་
སྲིད། ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ཐུང་ཡང་གོ་མ་གང་མ་ཐུགས་པ་དང་གོ་མ་གང་
དལ་བས་མ་འོངས་པའི་ལས་ཐུང་ཐག་གཅོད་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། ཁྱོད་
རང་སྐྱེས་པ་ནས་ད་བར་མི་ཆེ་ཆུང་གང་འཚམས་ཞིག་ལ་ཐོན་ཡོད་སྲིད་དམ།
གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་གནད་དོན་དེ་ར་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཙམ་མེད་ན་ངས་ཐོགས་
གཞན་ཞིག་ནས་ཁྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་གད་བྱེད། དཔེར་ན། སྐྱེས་པ་ནས་མ་གྱི་
བར་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆུང་༡༩༧༩་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན། ད་ལྟ་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆུང་ག་
ཆོད་རེད གྲོ་བ་ཆེན་གྲོ་བ་ཐོན་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ད་ལྟ་རང་ཉིད་གྲུང་ཟམ་ཟས་
ནས་ཕྱི་དྲུང་ལས་ཀར་འགྲོ་ཆོག་ཆོག་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་དམ།

ང་ཆོས་ཅིག་ཅིས་དང་། དཔེར་ན་ཁྱོད་རང་གྲོ་བ་ཆེན་ཐོན་དུས་ལོ་
ཉེར་བཞི་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན། ཡང་བསྐྱར་དཔེར་ན་སྐྱེ་ཡོངས་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆུང་

དེ་ལོ་བརྒྱད་བཅུར་ཆ་བཞག་ན། ལོ་ཉེར་བཞི་དེ་རྒྱུད་གཞོན་རེད་དམ། མ་ཤེས་
ན་ལོ་ཉེར་བཞི་ནི་མི་ཆོའི་རྒྱུད་གྱི་ཞོགས་པའི་ལ་དང་སྐར་མ་༡༡པེད། རེད། ལས་
ཀར་མ་ཐོན་པའི་སྒོན་ཏག་ཏག་རེད། བྱིས་དུས་ལ་ལ་ནས་ལོ་ཉེར་བཞིར་སློབས་
སྐབས་དེ་ནི་ཞོགས་པ་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་ཐོག་ལས་ཁུངས་སུ་འགོ་བ་མའི་
དུས་དེ་ཡིན། འོ་ན། ཆས་ལོ་ལ་ཁུས་རྒྱུ་ལོ་༡༠ནི་མི་ཆོའི་རྒྱུད་གཞོན་ལ་
སློབས་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། དེ་ནི་སྤྱི་དྲུང་རྒྱུད་ལ་ཡིན། ཉིན་གང་གི་ལས་
འགན་འགྲུབ་ནས་དཔ་གསོ་བའི་དུས་དེ་ཡིན། གུངས་ཀ་འདི་དག་ལ་མཚན་
པ་དང་སློ་ཡུལ་ལ་ཤོད་དཀའ་བ་ཞིག་འདུག་གམ།

དེས་ན་ཆོའི་ལོ་ ༥༠ དང་རྒྱུད་ ༡༧ གཉིས་སྤྱར་བ་ཞིག་བྱོས་དང་།
ཉ་ཅང་ལས་སྐབས་པ་ཡིན། རྒྱུད་ ༡༧ ལ་སྐར་མ་ ༡༧༧༠ ཡོད་པ་དང་། དེ་ལོ་
བརྒྱད་བཅུར་བཞོས་ན་ལོ་རེར་སྐར་མ་ ༡༥ ཐོབ་པ་དང་། ལོ་བཅུ་ལ་རྒྱུད་
གསུམ་ཐོབ་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཕྱིས་ན་ལོ་ཉི་ཤུ་ནི་ཞོགས་པའི་རྒྱུད་ ༤ པ་དང་
ལོ་ཉེར་དགུ་ནི་སྤྱི་དྲུང་རྒྱུད་ ༥ དང་སྐར་མ་ ༧༥ ཡིན།

གསལ་བཤད། འདི་ནི་སྤྱི་དེ་མའི་ཆོའི་ལོ་བརྒྱད་བཅུར་ཆ་བཟུང་ནས་
ཕྱིས་པ་ཡིན་པས་ཆོའི་རེད་བྱུང་གིས་རྒྱུད་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་སླིད་པ་ཡིན། མི་
མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་ཆོའི་རྒྱུད་ནི་རང་ཉིད་གྱི་བསམ་ཚོད་ལས་སྐབས་ཡོད་པར་
བསམ་ཡུལ་འདས་གྱིན་ཡོད། རེད་ཡ། མི་ཆོའི་དུས་ཚོད་སྐབས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་
ཁྱེད་རང་རྒྱུད་ ༧ པར་གཉིད་ལས་སངས་དུས་རང་ཉིད་འབྱེད་གསལ་པར་
བསམ་ན། སེམས་ཁུལ་མི་དགོས། དེས་ཁྱེད་རང་གི་ཉིན་གང་བརྒྱག་མི་

མ་འོངས་པར་ཐག་གཅོད་གང་ཡང་མི་ཐུབ།

མི་ལ་ལས་དང་འཕྲི་དྲགས་མོང་སྒྲུལ་ནས་རང་ཉིད་སློབ་གཏོང་
ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད། དེ་ནི་འཕྲུལ་མེད་ཀྱིས་རང་མགོ་རང་གིས་གཡོག་པ་ཞིག་རང་
མེད། མེས་ལ་བཟུང་རྒྱུ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ལྷན་གཏོང་དང་ལས་
གཡོལ་གྱི་ཁ་གཡར་རྒྱུ་མེད། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེ་ཚུད་སྒོ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་
མ་འོངས་པར་འགྱུར་བ་འགོ་མི་མིན་པ་རྩ་བ་ནས་མེད།

མཁུག་ཏུ། ཁྱེད་ཀྱི་འདི་བལྟས་རྗེས་ཁྱེད་རང་གི་མི་ཚེ་ཚུད་གཞོན་
ཡིན་པ་ཤེས་སམ། ཅིས་ཞིག་རྒྱབ་ན་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་འཕྲོ་བཞག་ཕྱིན་
འདུག་གམ། ཁྱེད་རང་སློབ་མ་ཚོས་པའི་དེ་རིང་ནི་ནམ་ཡང་ཐུར་ལོག་མི་ཐུབ་
པའི་ཁ་སང་ལ་འགྱུར་མིན། དེ་བས་ད་ལྟ་ནས་བཟུང་མིག་མདུན་གྱི་དུས་ཚོད་
ལ་གཅིས་སྒྲུས་དང་ལག་ནང་གི་དོན་སྤྲིང་མེད་པའི་བྱ་དངོས་རྒྱམས་པར་
བཞག་ནས་མ་འོངས་པའི་ལས་ལུང་འབད་ན་ལེགས།

༢༠༡༤ / ༡༡ ཉིན།

རེས་པར་དུ་རྒྱུན་འཆོལ་སྤྱད་གོས་པ་བཅུ།

དང་པོ། སློ་སྤྱང་ལྟན་པ།

བྱ་བ་བཟང་ངན་ཅི་ཞིག་ལ་འབྲུད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་སློ་སྤྱང་མི་བརྟག་པ།

གཉིས་པ། སེམས་མི་རྟག་པ།

ལོ་ན་རི་ཙམ་རྟག་ན་འང་སེམས་པ་རྟག་སྟུ་མི་འདུག་པ།

གསུམ་པ། སྤྱ་དབྱངས་དང་འགྲོགས་པ།

སྤྱ་དབྱངས་ཀྱིས་མི་ཆོར་བྱོ་བ་ལྟག་མ་ཞིག་སྤྱིན་སྤིད་པ།

བཞི་པ། སྤྱ་ཡངས་པ།

སྤྱ་ཡངས་ཀྱིས་རང་དབང་གི་ཆོར་བ་སྤྱིན་བྱུང་།

ལྔ་པ། ཞི་འཇམ་པ།

ཁྱེད་ལ་འང་འཇམ་རྩལ་གཉིས་ཀ་ཡོད་ཆོག་མོད། གནད་འགག་སྐབས་ཞི་
འཇམ་བྱེད་བྱུང་བ་དགོས།

དྲུག་པ། བསམ་གཤམ་ཡོད་པ།

ཁོང་ཁོའི་མེ་ཕྱེ་གོད་པར་མི་ཤོར་བའི་སྐབས་སྐར་མ་བཅུ་པར་ཉིད་ལ་བསམ་
སྒྲོག་ཏོར་བར་སྒྲོད་བྱུང་དགོས།

བདུན་པ། སྐྱུག་རུས་ཡོད་པ།

དཀའ་སྐྱུག་གི་མདུན་དུ་སྒྲེ་མ་ལེབ་ཅིག་དང་འདྲ་བར་འཕུར་བྱུང་དགོས།

བརྒྱད་པ། དྲུངས་གཙང་། སྒྱིར་ན་སྒྱི་ཚོགས་འདི་རྫོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་ཡིན་
ནའང་རང་གི་དྲུངས་གཙང་གི་རང་གཤིས་སྤྱང་བྱུང་པ།

དགུ་པ། སྒྲོ་སྒྲོ་བས་དང་ལྡན་པ།

སྒྲོ་སྒྲོ་བས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་གྱིར་མཛོན་ནས་རང་གི་གཤོག་ཟུང་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་
ཟུང་པ།

བཅུ་པ། བཙོས་མིན་གྱི་རང་གཟུགས།

མིའི་མཛེས་སྐྱུག་གི་བཙོས་མིན་ལས་འབྱུང་བ་ལས། མཛེས་སྐྱུག་ལས་
བཙོས་མིན་ནས་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད།

༢༠༡༤ ལ ༡ ལ་ཉིན།

བདེ་སྦྱིད་ལ་སྦྲུང་དགོས་པ་བཅོམ་ལ།

① འགྲིག་ལོར་གྱི་འཐབ་ཚོད་སྦྱོང་བ།

མི་མང་ཆེ་བས་རང་ཉིད་ལ་ལོར་འབྱུལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཡོད།
དེ་ནི་མི་འབྲེལ་དབར་གྱི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡང་ཡིན། དེས་རང་ག་ཞན་ག་ཉེས་
ལ་གཞོན་ཕྱགས་དང་དགའ་ངལ་བཟོ་གི་ཡོད། དེ་བས་ཁྱེད་ཉིད་འགྲིག་ལོར་
གྱི་འཐབ་རར་ཡོད་དུས། འདི་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་ཡོད་དམ། འདི་ལ་ཁེ་ཕན་ག་
རེ་ཡོད། འོན་རང་ཉིད་དེ་འདྲའི་རྒྱབ་ས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་མོགས་རང་
གིས་རང་ལ་དྲིས།

② བདག་བཟུང་གི་རྩམ་མེས་སྦྱོང་བ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དང་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་བདག་ཏུ་བཟུང་
བའི་རྩམ་མེས་སྦྲངས་ནས་དེ་དག་སོ་སོའི་ལམ་ལུགས་ལྟར་གནས་སུ་
བརྟུག་དང་རང་ཉིད་ཀྱང་བདེ་བ་ཡོད།

③ སྦྱོན་འཇུག་སྐྱེད་ཀྱི་སྦྱོང་བ།

ག་ཞན་གྱི་བྱ་བ་བཟང་ངན་ཅི་རིགས་ལ་སྦྱོན་འཇུག་སྐྱེད་ཀྱི་ཁག་དགྱི་
བྱེད་དོན་མེད། དེ་ནི་རང་གི་རྩམ་ཕྱགས་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏོང་བ་ཡིན། དེ་བས།
རང་གི་མི་ཆེ་ལ་འགན་ལེགས་པོ་ཁུར་ན་བཟང་།

④ གནོད་འགྱོད་སྤྱོད་པ།

མི་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་སྤྱོད་ལ་གནོད་ལེན་མ་བྱས་པར་གནོད་འགྱོད་
ཁྱོད་དུས་ཚོད་ཟད་འགོ་གི་ཡོད། དེ་བས་གནོད་འགྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་བདེ་སྤྱོད་
ལ་དུས་ཚོད་མང་བ་ཡོད།

⑤ རང་གི་འཛིན་ཐང་ལ་ཚོད་འཛིན་སྤྱོད་པ།

ངས་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ། གང་བྱེད་མི་ཐུབ། གང་སྤྱིད་པ་ཤེད་དམ་མ་
ཤེད་ལ་སོགས་རང་ཉིད་བཙོན་ལ་བརྟུག་པའི་ཚད་འཛིན་སྤྱོད་དགོས། དེ་བས་
གཤོག་ཟུང་བརྒྱུད་ནས་རང་དབང་རང་ནམ་འཕང་གཙོད་དང་།

⑥ ལའང་ར་སྤྱོད་པ།

མི་དང་ཁོར་ལུག་བྱ་དངོས་མཐའ་དག་ལ་ལའང་ར་སྤྱོད་དགོས། ཁྱེད་
རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་མེད་ན་མི་སུ་གང་གིས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྲོག་མི་
ཐུབ། ཁོར་ལུག་གང་གིས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་སུན་པོ་བཟོ་མི་ཐུབ། དེ་བས་གཞན་
ལ་ལའང་ར་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་སྤྱོད་དགོས།

⑦ སྤྱོད་བཟོད་སྤྱོད་པ།

དོན་མེད་དུ་རང་ཉིད་དང་མི་གཅིག་པའི་པ་རོལ་བར་སྤྱོད་བཟོད་བྱ་
མི་ཉན། མི་ཚང་མ་གཅིག་པ་མིན། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། མི་ཚང་མ་བདེ་བ་
འདོད་པ་དང་བརྟེ་བ་འདོད་པ། བསམ་གཤམ་མཁོ་བ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

⑧ རྣམ་ཐེམས་སྒྲིང་བ།

གཞན་ལ་ངོ་དགའ་དང་སྤྱེལ་ལད་བཤད་མི་དགོས། དེ་ལས་ཁྱེད་
 གྱིས་གཞན་གྱི་ཐེམས་པ་ཉི་མི་བྱུང། དེ་བས་ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཐེམས་སྒྲིངས་ནས་
 རོན་དངོས་ལ་ལག་འཇུ་བྱུང་དུས་རང་ཉིད་ངོ་མ་དེས་གཞན་གྱི་ཡིད་ཐེམས་
 དཔྱད་བྱུང།

⑨ ལེལ་སྒྲིང་བ།

བརྒྱུར་བཅོས་ནི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་དེས་ཁྱེད་རང་ཀ་ནས་ཁ་ལ་
 གཏོང་བྱུང། བརྒྱུར་བཅོས་གྱིས་ཁྱེད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛོལ་པ་རྒྱས་
 གཏོང་བྱུང། དེ་བས་ལམ་འགྲོའི་རྗེས་འདྲེད་གྱིས་བརྒྱུར་བཅོས་དང་དུ་ལེན་
 རོགས།

⑩ རྣམ་ཐེམས་གྱིས་ཐག་གཅོད་སྒྲིང་བ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྣམས་ལོན་དང་ཉམས་སྦྱོང་མེད་པའི་བྱ་དངོས་ཐ་དག་ལ་རྣམ་
 ཐེམས་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་མི་རུང། དེ་དག་ཅི་འདྲའི་ཡ་མཚན་ཞིག་ཡིན་
 བཤད་ཁྱེད་ཀྱི་ཐེམས་པའི་སྒྲོ་མོ་དལ་མོར་བྱེ་བྱུང། སྒྲོར་བཟུང་། བྱ་བ་ནི་
 གྲུང་བ་སྒྲོ་བྱེ་སྒྲུབས་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཀ་དེ་ཡིན། ཚད་མཐོའི་འབྲུལ་སྒྲུང་ཞེས་
 པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་རྣམས་ལོན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་གཏོང་ལེན་མ་བྱེད་པ་དེ་
 ཡིན།

(11) འཛིགས་སྒྲུང་སྒྲིང་བ།

འཛིགས་སྒྲུང་ཞེས་པ་ནི་འབྲུལ་སྒྲུང་ཞིག་ཡིན། འཛིགས་སྒྲུང་ཞེས་

པ་དོ་མ་མེད། ཡིན་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་དེ་བཞེས་ཐོས་ཀྱི་སྐད་པའི་ནང་
སྒྲིབས་ཡོང་གི་ཡོད། འདིགས་སྒྲིབ་གིས་ང་ཚོ་འདིགས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད། ང་
ཚོའི་ནང་སེམས་དང་བྱིའི་ཁོར་ལུག་རང་བྱུང་ཡིན་ན་འདིགས་པ་འདོམས་
བྱེད།

(12) སྒྲིབ་འདོགས་སྒྲིབ་པ།

སྒྲིབ་འདོགས་ཚང་མ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ། ང་ཚོར་སྒྲིབ་འདོགས་སྒྲིབ་པ་
མེད། རང་ཉིད་གྱིས་རང་ཉིད་བསྒྲིབ་དགོས། ད་བར་དུ་སྒྲིབ་འདོགས་མང་པོ་
ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་བ་དང་འབད་བརྩོན། འཚར་ལོངས་སོགས་ལ་བར་
ཆད་བྱས་ཡོད། སྒྲིབ་འདོགས་ནི་བཀག་དོ་ཡིན། དེས་ང་ཚོར་བསྐྱེད་བྱས་
ཡོད། ཤེས་པར་གྱིས་བརྒྱ་ཆའི་ 99% ཡི་སྒྲིབ་འདོགས་ནི་རྒྱུ་མ་ཡིན།

(13) འདས་དོན་སྒྲིབ་པ།

དེ་ནི་ཉ་ཅང་དཀའ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལུག་པར་དུ་འདས་པ་ཡིད་འོང་དང་
མ་འོངས་བཀྲ་མ་གྱིས་པའི་སྒྲིབས་སུ། ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་དོན་དོས་དང་ད་ལྟ་
བར་བས་མ་ལེན་རང་ལེན་ཟེད། རྒྱུ་མཚན་ནི། མི་ཚོ་ནི་འགྲུལ་བཞུད་ཐེངས་
གཅིག་ཡིན་པ་ལས་གཏན་ཚུགས་དེ་མིན། དེ་བས་དུས་ཀྱི་ཉུང་བ་དང་སྒྲིབས་
གྱི་ཤེས་པས་ལམ་ལ་ཆས་པའི་གྲ་སྒྲིག་ཡང་གསར་བོ་གདོན་དོས་ནང་འཚོ་
དགོས།

(14) ལུ་ཚུགས་སམ་ཆགས་ཞེན་སྤྱོད་པ།

འདི་ནི་སྤྱི་མོ་མིན་ལ་ཡང་མ་སྤྱིད་པ་ཞིག་གྱུར་མིན། འཆོས་དུས་ཆོད་
 བྱང་བྱང་ནས་སྤྱོད་བཤམ་བྱས་ན་ཆོག ། ལུ་ཚུགས་དང་ཆགས་ཞེན་སྤྱོད་
 དགོས་ན་བརྟེན་པ་ལ་སོགས་ཡོད་ཆད་སྤངས་དགོས་སམ་ཞེན། དེ་ཡང་མ་
 ཡིན། བྱམས་བརྟེན་དང་ལུ་ཚུགས་ནི་དོན་དག་གཉིས་ཡིན། མང་ཆེ་བར་གང་
 ཞིག་ཤོར་དོགས་ཀྱི་འཛིགས་སྤྱང་དེ་ནི་ལུ་ཚུགས་ཡིན། ཡིན་ཡང་བྱམས་
 བརྟེན་ནི་གཙང་མ་ཡིན། གྲུ་ཡངས་ཡིན། རྒྱུ་མེས་སམ་མེད་པས་ཤོར་དོགས་ཀྱི་
 འཛིགས་སྤྱང་མེད། དེ་བས་ལུ་ཚུགས་སྤྱང་བྱུང་ན་ཁྱེད་རང་ཞི་བདེ་དང་གྲུ་
 ཡངས་གིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ། རྒྱུ་མེས་དེ་དུས་ཁྱེད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་
 ཡོངས་ལ་བསམ་ཤེས་བྱུང་ནས་དེའི་འབྲས་བུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་ལ་འཁོར་མ་མུང་
 པ་ཐོབ་སྟེ།

(15) གཞན་གྱི་མཐོང་སྣང་སྤྱོད་པ།

གཞན་གྱི་མཐོང་སྣང་སྤྱངས་ནས་རང་གི་འཆོའ་བཤམ་དོལ་དགོས། འཛིག་
 རྟེན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་ནི་གཞན་གྱི་མཐོང་སྣང་དུ་འཆོའ་ཡོད། རང་ཉིད་སྤྱི་མོ་ནས་
 གི་ཟེན་པ་ཤེས་མེད། མཐོང་སྣང་ནི་མི་གཞན་དང་པ་མ། གོགས་པོ་དག་
 སྤྱོད། སྤྱིད་གཞུང་དང་ཡང་ན་གསར་ལམ། ཐ་ན་དགྲ་པོ་སོགས་ཀྱི་མཐོང་ལམ་
 དུ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་འབད་ནས་འཆོའ་ཡོད། བཤམ་སེམས་ཀྱི་འཕོད་སྒྲུབ་དང་
 རྒྱུད་དག་ལ་སྤྱང་མེད་བཟང་ཡོད། རང་ཉིད་ལ་གང་དགོས་པ་དང་གང་མཁོ་
 པ་གང་ལ་དགའ་བ་སོགས་བརྟེན་ཡོད། ཐ་མར་རང་ཉིད་པོར་ཟིན། ཡིད་ལ་
 ཟུངས། རང་གི་མི་ཆེ་རང་ལ་དབང་པ་ནི་ཐོབ་ཐང་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཁྱེད་

ཁོ་ནར་དབང་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཛོད་གོས། དེ་བས་ཁྱེད་ཀྱི་
ལམ་གྱི་ལུང་ལྡན་གྱི་མཐོང་སྒྲུང་འགོ་རུ་མ་བཅུག།

༡༠༡༧༧༥༥ན།

མི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ཉིད་ཁག་ཅིག།

ནོར་འབྲུལ་གྱི་ཚུལ་ཉིད།

གཞན་ཚང་མ་མ་འགྲིག་པར་མཐོང་བ་ནི་རང་གི་ནོར་འབྲུལ་ཡིན། མི་རྣམས་
ཀྱི་རྒྱུན་དུ་ནོར་འབྲུལ་ཆེ་གོས་ནི་ཆ་མེད་ཚོར་འཚོར་སྤང་དང་གཉེན་ཉེ་ཚོར་
སུན་སྤང་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

རྒྱལ་བའི་ཚུལ་ཉིད།

མ་ཁའི་སྤྲེང་དུ་ཆ་བཏབ་པ་དང་མ་ཁའི་སྤྲེང་དུ་མིག་ཆུ་བཏང་བའི་རྒྱལ་བ་
གཅིག་པ་ཡིན།

སྤྲུག་དོག་གི་ཚུལ་ཉིད།

མི་ཚོས་སྤྲུག་དོག་བྱ་ཡུལ་ནི་རྒྱལ་མེད་གྱི་མི་ཚོའི་འཕེལ་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
མིན་པར། རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གཉེན་ཉེ་སུ་རུ་ཚོ་འཕེལ་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
འགོ་བ་དེ་ལ་ཡིན།

ཟུར་གསུམ་དང་སྒྲོར་དབྱིབས་གྱི་ཚུལ་ཉིད།

མི་ལ་ཟུར་མང་མི་ཉན་ལ་སྒྲོར་ཡང་མི་ཉན། ཟུར་མང་ན་གཞན་ལ་མ་ཁ་བཟོ་
སྤྲོད་ལ་སྒྲོར་དྲགས་ན་གཞན་པ་ནང་དུ་ཡོང་མི་བྱུང། དེ་བས་སྒྲོར་འདི་དབྱིབས་

ནི་ཚད་ལྡན་ཡིན།

ཁ་རྒྱུ་འཛུགས་ཉིད།

ཁྱེད་རང་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་གཞན་རྣམས་ཁ་རྒྱུ་ཤོར་དུས། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཁ་
རྒྱུ་གཏོར་མ་ཁན་ཡང་རེ་མང་ནས་རེ་མང་ཡིན།

བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཉིད།

སྒྲིག་དགོས་པ་ནི་རང་ཉིད་པོད་སྤྱོད་མེད་པ་དེ་ཡིན་པ་ལས་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་
རང་བཀོལ་སྤྱོད་ཁྱེད་པར་སྒྲིག་མི་དགོས།

གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཚུལ་ཉིད།

ཁྱེད་ལ་གྲུབ་འབྲས་མེད་དུས། ཁྱེད་ལས་ཐོབ་བྱ་མེད་པས་གྲོགས་པོ་མེད། ཁྱེད་
ལ་གྲུབ་འབྲས་ཡོད་དུས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་འཕགས་ལས་གྲོགས་པོ་མེད།

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཚུལ་ཉིད།

ནམ་མཁའ་ནས་ཁྱེད་ལ་དངོས་གྲུབ་ཅིག་ཟགས་ཡོད་དུས། ས་ཐོག་ནས་ཁྱོད་
པ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་སྒྲིག་ཡོད་པ་མ་བརྟེན།

རིན་ཐང་གི་ཚོས་ཉིད།

གཞན་གྱི་མིག་ནང་དུ་བྱེད་ལ་རིན་ཐང་གཞི་ཡོད་མེད་ལ་ཡ་མཚར་དགོས་
དོན་མེད། དེ་བས་བྱེད་གྱི་སེམས་ནང་ན་གཞན་གྱི་རིན་ཐང་གང་ཡོད་མེད་
བསམ་སྒྲོ་བོད་ས།

སྒྲིག་བཅོང་གི་ཚོས་ཉིད།

རང་ཉིད་བཅོང་དང་གིན་ཏུ་འདྲ་བས་མིས་རྒྱུན་དུ་སྒྲིག་བར་རྒྱས་བར་སྒྲོ་བ་ཆེ།

གཏམ་འཆལ་གྱི་ཚོས་ཉིད།

གཏམ་འཆལ་ནི་རྒྱུ་ལྡན་དུ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དང་འདྲ། གཏན་ཆགས་མེད་པ་ནི་
ཚོས་ཉིད་ཡིན། ཡིན་ཡང་བྱུང་བརྒྱུ་ནི་གང་ལས་ཀྱང་མཁྱོག་གས།

ཞེད་སྐད་གི་ཚོས་ཉིད།

གསར་ཞུགས་པ་ཚོ་ཉམས་སྦྱོང་བར་ཞེད། ཉམས་སྦྱོང་བ་ལྷལ་བྱུང་བར་ཞེད།
ལྷལ་བྱུང་བ་ལམ་ཁ་ལ་ཞེད།

སྒྲོལ་གྱི་ཆོས་ཉིད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་གྱི་ལས་སྒྲོལ་ལ་མེད་པའི་མི་ནི་དག་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་གྱི་ལས་སྒྲོལ་ལ་མེད་པའི་མི་ནི་གོག་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་གྱི་ལས་སྒྲོལ་ལ་མེད་པའི་མི་ནི་སེམས་ལ་ཉར་འཛིན་བྱ་དགོས་པའི་མི་དག་ཡིན།

སྒྲོལ་གྱི་ཆོས་ཉིད།

གཞན་སྒྲོལ་པར་བརྩི་བའི་མི་དེས་རང་ཉིད་ཁྱིམ་ནས་མ་ཡོང་གོང་ནས་སྒྲོལ་ཡོང་བ་ཤེས་མེད།

གྲོང་གུང་གྱི་ཆོས་ཉིད།

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་གྲོང་གུང་ཕོག་མེད་ན། གཞན་ལ་ཁེ་བཟང་རག་མེད།

ཆར་རྒྱུད་གྱི་ཆོས་ཉིད།

བརྩི་དུང་གིས་ཆར་རྒྱུད་ལྟོག་ཐུབ་ཀྱང་རབ་རིབ་ཀྱིས་བརྩི་བ་ལ་ཁྱོལ་མི་ཐུབ། མཇེན་བརྩི་རབ་རིབ་ཡིན་པ་ལས་ཆར་རྒྱུད་ལྟོག་མི་ཐུབ། དེ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱིས་ར་སྒྲོད་བྱས་ཡོད།

༡༩༩༩ ལོ་ ༡༡ པའི་

དོན་དངོས་འདི་དག་ལ་ཁྱེད་གྱིས་ཅིས་སྒྲུབ་ཨེ་མྱོང་།

太现实了，这账你算过吗？

ཁང་པ་ཞིག་ལ་སྒྲོར་ཁྲི། 60

车子

买辆还算安全的車约15万

约十年换一次车

加上保养、各项税金、罚金等等

$$1500 \times 12 \text{月} \times 30 \text{年} \\ + 15 \text{万} \times 3 = 100 \text{万}$$

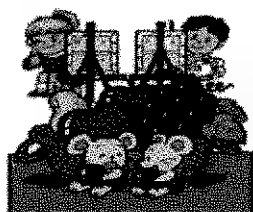


རྒྱུ་མཐའ་ལོར།

བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་ཐུབ་པ་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་མཐའ་ལོར་ཞིག་ཉོས་ན།
 ཉུང་མཐའ་སྒྲོར་ཁྲི་ 15 དེ་ལོ་བཅུ་ལ་ཐེངས་རེ་བརྟེན། ད་དུང་འགན་སྲུང་
 དང་དཔྱ་ཁྲིལ། ཉེས་ཆད་སོགས་བསྒྲུམས་ན། $1500 \times 12 \times$
 $30 +$ སྒྲོར་ཁྲི་ $15 \times 3 =$ སྒྲོར་ཁྲི་ 100

孩子 想生几个孩子呢？

只生一个好



培养一个孩子到
大学毕业约需要30万

不包括留学【哈佛一
年约100万元】

· 搜狐社区
CLUB.SOHU.COM

བསྐྱུག

ཕུ་གུ་གུ་ཚོ་དགོས་འདོད་དམ། ཕུ་གུ་གཅིག་སྒྲིལ་ནས་སློབ་ཆེན་མ་
ཐོན་བར་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཆ་སྒྲིལ་ས་འགོ་མོང་སྒོར་ཁྲི་ 30 དགོས། {ད་དུང་དཔེར་
ན་ན་སྤྱི་ལོ་ལུ་ཕྱི་ལོ་གས་སློབ་གྲུར་བཏང་ན་སྒོར་ཁྲི་ 100 ཅམ་དགོས།}

孝顺父母



一个月给父母每人300元

夫妻双方四个人

您要孝顺父母的钱

大约是 $300 \times 4 \text{人} \times 12 \text{个月} \times 30 \text{年} = 43,200 \text{元}$

· 搜狐社区
CLUB.SOHU.COM

ཕ་མའི་སྤྱི་ལོ་

ཐུ་མེར་སྤྱི་གས་གཉིས་ཀྱི་ཕ་མར་མི་མེར་སྒོར་300 རེ་སྤྱི་དཔེར་
དཔེར་དུ་བཏང་ན། $300 \text{མི} \times 4 \text{ལྷན་པ་} \times 12 \text{ལོ} \times 3 = \text{སྒོར་ཁྲི} 43,2$

家庭开支

一家三口，每月开
销三千，很省了！

$3000 \times 12 \text{ 个月} \times 30 \text{ 年} =$

108万元



ཁྱིམ་ཚང་གི་འགོ་སྒྲིལ།

ནང་མི་གསུམ་པོས་ཆེས་དམའ་བའི་འགོ་སྒྲིལ། $3000 \text{ 元} \times 12$
 $\times 30 = 108 \text{ 万}$

休闲生活

看电影 旅行

郊遊

一年花一万，
30年下来
30万



ངལ་གསེའི་སྒྲོ་གསེང་འཆོ་བ།

སྒྲོ་ག་བརྒྱན་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྒྲོ་བ། སྒྲོ་ག་སེང་ལ་སྒྲོ་གསུམ་ ལོ་1 སྒྲོ་བ་ནི་
 $1 \times 30 = 30$

退休金

退休后再活15年
每个月和老伴用
二千元过日子。



$$2000 \times 12 \text{ 个月} \times 15 \text{ 年} = 36 \text{ 万元}$$

熊猫社区
CLARE.COM

ཀས་ཡོལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ།

ཀས་ཡོལ་བྱས་ནས་ཡོ་བཙོ་ལཱ་འཛོལ་འཛོལ་དབང་དུ་བཏང་ན། ལྷ་རེ་
བཟའ་ལྷ་གཉིས་པོའི་འགོ་སོང་སྒོར་2000 ཡིན་ན། $2000 \times$ ལྷ་བ་
12 ཡོ་ 15 = སྒོར་ཁྲི་36

统计一下

房子60万 车子100万 家用108万
孩子30万 休闲30万 晚年36万
父母43.2万 (不计生病、失业等意外开销)



总共 407.2万元

熊猫社区
CLARE.COM

ཕྱོགས་བསྒྲུབ་སྒྲུབ།

ཁང་པར་སྒོར་ཁྲི་ 60 རྒྱུ་ལ་སྒོར་ཁྲི་100བུ་ཕྱག་ལ་སྒོར་
ཁྲི་30 བྱིས་ཚང་ལ་སྒོར་ཁྲི་108པ་མ་ལ་སྒོར་ཁྲི་ 43,2«ནད་བཙོས་
ལུང་།»དལ་གསོའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་འགོ་སོང་ལ་སྒོར་ཁྲི་30ཀྱན་གསོར་སྒོར་ཁྲི་

36 བཅས་བསྟོམས་པས་ སྒྲིང་ཁྲི་407,2 ཡིན།

407.2万 ÷ 30年 ÷ 12個月 = 1万3100元



您每月只要都能有
1万3100元的收入，
就够一辈子的生活开销。

我国目前上班族
平均收入并不高，假设平均一个月
月薪为3千

青島社區

སྒྲིང་ཁྲི་ 407,2 x ལོ་ 30 x ཟླ་བ་ 12 = སྒྲིང་ 13100 ལས་
ཉེ་ཁྱེད་ཀྱི་ ཟླ་འེའི་ཡོངས་འབབ་སྒྲིང་ 13100 ཡིན་ན་མི་ཆེ་གཅིག་གི་
འགོ་སྐོང་འདར་གི་ཡོད། ཡིན་ན་འདར་། རང་རྒྱལ་གྱི་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་
མཐོན་པོ་མིན། ཆསྟོམས་སྒྲིང་འེའི་སྒྲིང་ 3000 ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན།

3千 × 2人 × 12月 × 30年 =

夫妻一起工作赚钱

总共 216万元



还差191.2万元

怎么办呢？

191万 ÷ 30 ÷ 12 = 5千多元【每月还差这么多】

第一招：不买车子省100万

第二招：不管父母生计省43.2万

第三招：取消休闲省30万



这样还差17.8万！

3000x མི་ 2x ཟླ་བ་ 12 x ལོ་ 30 = ཁྲི་ 216 བཅས་
མི་གཉིས་ཀྱི་ཡོངས་སྒྲིང་བསྟོམས་ན་འདར་དུང་སྒྲིང་ཁྲི་ 191,2 འདར་མེད།
ག་འེའི་དགོས་སམ། སྒྲིང་ཁྲི་ 191x ལོ་ 30 ཟླ་བ་ 12 = 5000

བག་ཡངས་ནི་བྱད་འཕགས་ཤིག་ཡིན།
太幽默了，太有才了！

骑自行车，再努力也追不上路虎。
说明：“平台很重要！”

རྒྱུ་ལོ་ལ་ཞོན་ནས་འབད་བས་རྒྱག་ཀྱང་མི་ལོ་ལྷི་རྩེ་སྒྲིན་
མི་བྱུ། །དེ་བས་མཉམ་གཤམ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། །



男人，再优秀，没女人也当不了爸爸。说明：
“合作很重要！”

སྒྲིན་བ་ཅི་འདྲའི་སྒྲིན་ལྷན་ལྷན་མཉམ་གཤམ་
བྱུ། །དེ་བས་མཉམ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། །



一个人，再有能力，也干不过一群人。说明：
" 团队很重要！ "

མི་གཅིག་གི་རྒྱས་པ་ག་ཚོད་ཆེ་ཡང་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ལས་ག་བསྐྱབ་
མི་ཐུབ། ༼ དེ་བས་མཐུན་ཚོགས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ༽



想有保障，买再大的水桶都不如挖一口井。说明：
" 渠道很重要！ "

འགན་ལེན་དགོས་འདོད་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉི་ལ་ལས་ཁྲོན་པ་
ཞིག་ཐུས་ན་དགའ། ༼ དེ་བས་འབྲེལ་ལམ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ༽



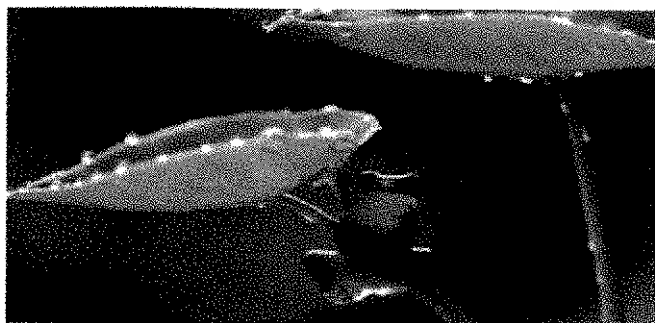
两只青蛙相爱，婚后生一癞蛤蟆。

公青蛙见状大怒：怎么回事？

母青蛙哭着说：他爹，认识你之前我整过容。

说明："了解很重要！"

སྤྲུལ་པ་པོ་མོ་གཉིས་པ་ཕྱེ་བ་ཆགས་ནས་གཉིན་སྒྲིག་བྱས། ཡིན་ཡང་
ཁོ་གཉིས་ལ་སྤྲུལ་པ་མཛེས་སྤྲུལ་ཞིག་སྒྲིགས། སྤྲུལ་པ་པོས་སྤྲུལ་ཆ་བྱིས་པར་སྤྲུལ་
པ་མོས། ཆང་ས་མ་རྒྱུ་བ་གོང་ངོ་གདོང་བ་ཐོས་པ་ཡིན་ཟེར།
{ རི་བས་རྒྱས་ལོན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། }

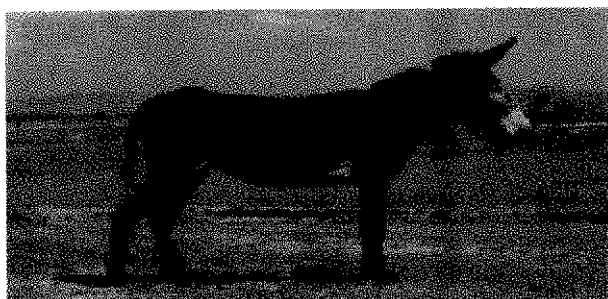


小驴问老驴：为啥咱们天天吃草，

而奶牛顿顿精饲料？老驴叹道：咱爷们靠腿吃饭，人家靠胸脯吃饭。

说明：“心态很重要！”

བྱང་བྱ་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས་བྱང་བྱ་རྒྱུད་པ་ལ་ཅི་འཕྲིར་ད་ཚོས་ཉིན་ལྟར་རྩ་
ཟ་དགོས་པ་དང་བ་མོར་ཉིན་ལྟར་ཆག་སྟེར་གྱི་ཡོད་ཅིས་དྲིས། བྱང་བྱ་རྒྱུད་
པས་བ་མོ་བྱང་ཁོག་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གི་ཡོད་པ་དང་ད་ཚོ་རྒྱང་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་འཚོ་གི་ཡོད་པས་མེད་ཅིས་བཤད། ཁྱི་དེ་བས་བསམ་སྟེན་གས་གལ་ཆེན་
པོ་ཡིན། }



鸭子与螃蟹赛跑难分胜负，

裁判说：你们划拳确定吧！

鸭子大怒：我出的全是布，

他总是剪刀。说明：“先天很重要”

དང་པ་དང་སྟེན་སྟེན་རྒྱུག་འགྲན་སྐབས། མཁོ་གས་ཆད་གཅིག་པས་
རྒྱལ་པམ་འབྲེད་མ་བྱུང། དབྱེད་འདེམས་པས་དོ་དང་འཇབ་ཅེ་རས་ཀྱི་ཅེད་
འགྲན་གྱིས་རྒྱལ་པམ་ཐག་གཅོད་རྒྱ་བྱས། འོན་ཀྱང་། དང་པར་རས་དང་
སྟེན་སྟེན་ལ་འཇབ་ཅེ་མ་གཏོགས་གཞན་མེད། ཁྱི་དེ་བས་ལས་བཞོས་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན། }



狗对猫说：嫁给我吧，你会幸福的。
猫说：嫁你生狗熊，我要嫁给猫，生猫才尊贵。
说明：“选择很重要”

ཁྱི་དེས་ལ་ར་དང་གཞིན་སྒྲིག་བྱས་དང་བའི་སྒྲིག་ཐོབ་པེ་སྟེན་
ཐོང་། དེས་ཁྱི་ཁྱོད་དང་གཞིན་སྒྲིག་ན་ཕྱ་གུ་དེས་ནག་ཕྱ་ཕྱ་པོ་དང་། དེ་བས་
ར་ཞི་པོ་དང་གཞིན་སྒྲིག་བྱས་ན་ཕྱ་གུ་ཡང་རོན་ཐོང་ཅན་གྱི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡིན་
ཐོང་། (དེ་བས་འདས་གཤམ་ཆོན་པོ་ཡིན།)



༢༠༡༤ ན་ ༡༠ ལ།

ཆན་པ་ལྷ་པ། འཆོ་བའི་དེ་མོ།

མིའི་རིགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པར་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས།

འགྱུར་ལོག་ལག་བརྩ།



གཅིག 14D པར་རྒྱན།

ད་པར་གྱི་པར་རྒྱན་རིགས་ཐ་དག་ནི་ 3D ཟེར་བ་དེ་ཡིན་པ་དང་།
མ་འོངས་པའི་4D ཡིས་དངོས་པོའི་དབྱིབས་གང་ཡིན་པ་ཤོག་ངོས་སུ་མ་
ཡིན་པར་དངོས་པོ་རང་གི་གཞུགས་སུ་དཔར་བྱ་བ་ཟེར། དེས་མི་རྒྱུས་ཀྱི་
དཀའ་ཚེགས་གང་མང་སེལ་རེས་རེད།



གཉིས། པཅོས་ཐབས་མེད་པའི་རྒྱན་ནད་ལ་སོགས་པཅོས་ཐབས་པ།

གཏན་ཁེལ་གྱི་པ་འཛོལ་ནས་ནད་ངན་སེལ་བ། 1986ལོར་
བཙོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་པ་ཁྱི་350ཡོད་པ་ནས་2012ལོར་ནད་
པ་542 བར་ཆག་ཡོད་པ་འདིས་མཚོན་གྲུབ་ཟེར།



གསུམ། བྱི་སྐྱོད་ཁ་པར་ལེད་སྐྱོད་པའི་དུས་རྒྱུས་ལ།

དེར་སྐབས་མིའི་འཛོལ་དང་ཁ་པར་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པར་བརྟེན་
ཁ་པར་གྱི་བཟོ་རྒྱལ་ཡང་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་རེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
དཔེར་ན། ཨ་མིའི་ནང་བྱི་སྐྱོད་ཁ་པར་ལེད་སྐྱོད་གཏོང་ཆད་ལྷ་རེར་སྒྱུ་ཆ་
70% ཆག་འགྲོ་གི་ཡོད་ཟེར། 2000—2008ལོར་ལེད་སྐྱོད་
གཏོང་ཆད་དུང་ཕྱུར་ 1.39 ནས་ཁྱི་ 7500ལོར་ཆག་ཡོད་ཟེར།



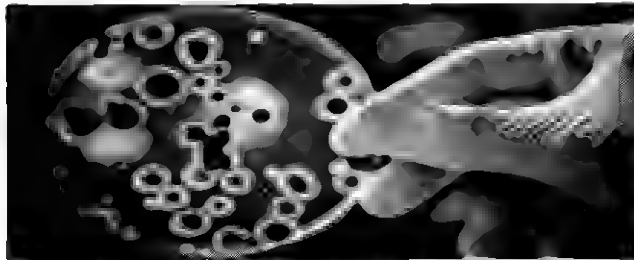
པལ། རྟོག་མ་སྟོང་པའི་སྒྲུང་ལ་ཁོར་ནས་སྟོག་པ་གོ་ལ་སྒྲུང་ལ་ཁོར་དར་བ།

[illegible]

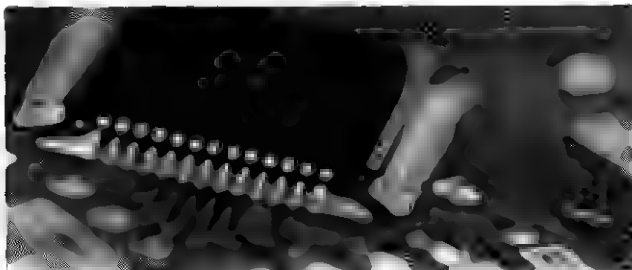
ཕུ། ཅུ་ཆེན་ཞོག་ཀལ་ལ་ཅུ་མེད་ཏུ་འགོ་བ།

ཚན་མིག་པ་མང་པོ་མ་འོང་པ་པའི་ལོ་ཟུང་ཅུའི་ནང་། མིའི་མིག་མ་
འཕྲོ་སྟོང་བྱས་ཡོད་པའི་ས་ཆའི་པལྗེ་ཆག་ཅིག་ནང་། སྤང་ཆེན་དང་མཚོ་སྤང་།

མིང་གི་མིག་ས་རྩ་ཆེན་ཞོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་ཡིན་པར་སྤྱོད་
དཔག་བྱས་ཡོད་འདུག །མི་ཆོད་ཀྱི་རྒྱན་ཡང་སྤྱོད་ཆེན་ཡོད་པར་བཤད་
འདུག



དུག ། ཐབས་ལམ་གསར་པས་ནད་འབྱུང་པ་གྱི་མགོ་གཞོན་བྱེད་པ།
ཆར་ནད་ཆར་གིས་མིལ་བེར་བའི་དཔེ་ལྟར་ནད་དུག་དུག་གིས་འཛོལ་པར་
ཤིང་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་རྒྱོད་བྱེད་པ།



བདུན། འདི་ལྟ་ལུང་སྒྲིག་ཆས་ཀྱི་ཀླད་ལེབ་ཕྱིན་མེད་རུ་འགྲོ་བ།

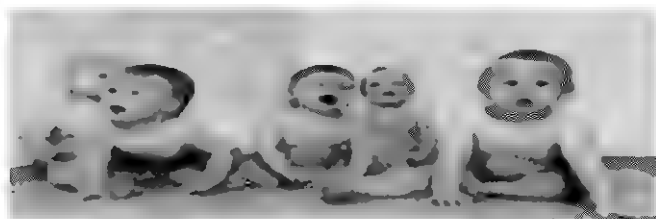
ཨ་མེ་མི་དེར་བྱ་རྒྱུ་བཞུགས་ཀྱི་ཆར་རིག་པ་ཆོས་ཀླད་ལེབ་ཀྱི་རྒྱ་བཞོ་
འདི་ཐབས་ལམ་རྩོད་ཡོད་འདུག ། ཀླད་ལེབ་གསར་པ་ནི་ལུང་ལམ་རྒྱ་བ་

དང་། ཡང་བ། ལྷུང་བ། བེར་སྒྲོལ་བའི་བ་ལོགས་ཀྱི་བྱང་ཚོས་དུ་མ་ཡོད་
འདུག།



བརྒྱད། མི་ལ་150 འཚོ་ཐུབ་པའི་ཐེན་ཐོ་བཞོད་ཡོད་པ།

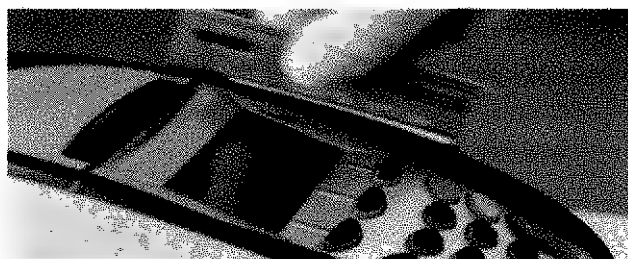
སི་རྒྱལ་གྱི་འཚོ་པའི་ཆ་རྒྱུན་རྩིས་ལེགས་པར་སྒྲུབ་པ་ཅོས་འཕྲོད་བསྐྱེད་
འབྲས་སྒྲོ་རྩི་ཚད་ཡིན་པས། དབྱིན་ཡུལ་གྱི་སི་འི་ཚོ་ཚད་ཚིབ་འདུག་ཁང་གི་
ཆེད་སེམས་པ་ལོ་བུ་ལིན་རྟ་ག་ལི་ཡིས་འཛམ་གླིང་ཐོག་ལོ་ 150 ལོ་ན་
པའི་སྤྱི་གང་མང་ཡོད་རྒྱ་ཡིན་པར་བཤད་འདུག།



དགུ། མི་འཕོར་ཚོད་འཛིན་མིན་པར་ཐོར་འདེགས་ཀྱི་དུས་ཐོན་པ།

འབས་པའི་ལོ་ 15000 རང་སྤྱོད་པ་ཡོངས་ཀྱི་སི་འཕོར་འཕེལ་
རྒྱས་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་སི་འོངས་པའི་ 2100 ལོར་སི་འཕོར་

མར་ཆག་ཚད་སྒྲིལ་84%ཟིན་གྱི་ཡོད་པ་ཨོ་ཏ་ལི་གི་མི་འཕྲོད་ཚོད་འཛིན་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་གསལ་ཡོད་འདུག ། སི་པན་གྱི་ཚན་རིག་པས་
2050 ཟེ་ལོ་ཚོགས་སྤྱི་ལོ་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་མི་འཕྲོད་མར་ཆག་
སྒྲིལ་པར་ཟིན་དཔག་བྱས་ཡོད་འདུག



བཅུ། རྒྱ་མོ་ལག་སྒྲོད་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་རྒྱུ་ལག་པར།

རྒྱ་མོ་ལག་སྒྲོད་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིམ་ཚན་ཡོད་མོད། ད་ནི་
ཚན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཕྱི་མ་འཕུལ་ཁ་པར་སོགས་ཆ་འཕྲིན་དུ་བ་གོང་
འཕེལ་ཉིན་རེ་བཞིན་འགྲོ་བའི་དུས་འདིར། ཉེ་ཆོད་ལས་རིགས་དུ་ཐོག་ནས་
ཁྱེད་པ་ནི་ཏ་ཅང་སྤྲེལ་བའདེ་བ་དང་ལྷན་ཆད་ལྷན་བ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་
ནམས་ཀྱི་འཆོལ་ཏ་ལས་པའི་སྤྲེལ་བའདེ་སྤྲེལ་གྱིན་ཡོད། དེ་བས་ད་དུང་
རྒྱ་མོ་བཟོ་སྐྱེད་མ་གཞི་སྤྲེལ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་ GDP ཀྱི་སྒྲིལ་
1,5% ཟིན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། 2008 ལོར་ཨ་རིས་ལྷན་སྐྱེད་
དུང་ལྷན་ 8.48ཟིན་ཡོད་པའི་ནང་གསལ་པོ་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་སྤྲེལ་བའི་བུ་
ཡོད་པ་རེད་ཟེར།

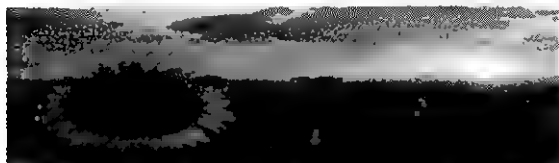
༢༠༡༤་ལོ་ལྟེ་ལོ།

འཇིག་རྟེན་ལ་མཁོ་བའི་ཡོངས་སྒྲིང་ཁག་བཅུ།

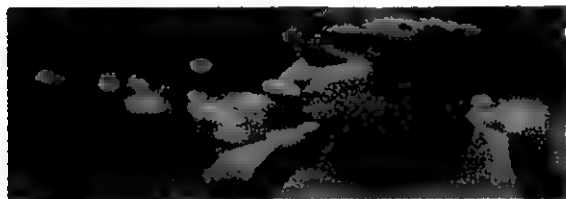
ཡོངས་སྒྲིང་ཟེར་བ་དོན་ངོ་མ་ཅི་ཞིག་རེད། ཁང་གྲིམ་རྒྱངས་ལོང་ར་
རྟགས་མ་ཅན་གྱི་ན་པ་སྟགས་མ་རེད་ལ། གོ་ས་དང་མིང་གྲགས་ཕྱི་མཛེས་
སྒྲོང་མོ་སྟགས་དེ་བས་མ་རེད།



① བྱིས་བ་ལྟར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཞིག་ཡོད་པ།



② རྣམ་ཡང་མི་འཇིག་བའི་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པ།



③ རྒྱུ་ཁྱུག་དང་མཉམ་དུ་འཛམ་གླིང་བསྐྱོར་བྱུང་བའི་བདེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ།



④ ཡིད་དུ་འོང་ལ་བདེ་ལྡན་ཐོན་གྱི་གསལ་བཏོན་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ལུག་
ཅིག་ཡོད་པ།



⑤ རྩེ་བདེ་བཀ་མེ་བས་རང་གཉིད་བའི་རྩེ་བདེ་ཡོད་པ།



⑥ རང་གི་དུས་ཚོད་མེད་སྐྱད་ནས་རང་ལ་དབང་བའི་འཚོ་བར་རོལ་ལུག་པ།



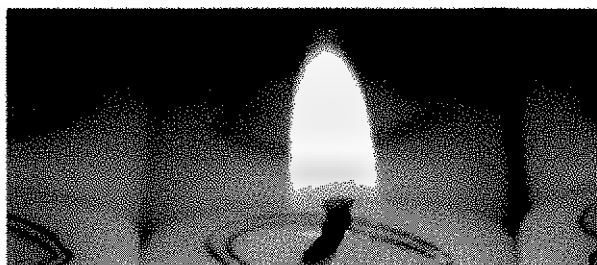
(1) བརྩེ་བཞི་རྩི་ཁྱེད་མ་པེ་མི་ཞིག་དང་མག་ཟུར་དམ་པོར་འཁྲེམ་བ།



४) अहोरात्र्याऽनन्तरं सुषुप्त्यदि शेषरात्र्याऽनन्तरं यद्विदुः।



④ བཅད་ལའགོ་བཅས་མཐོ་དང་གུ་ཡངས་ཀྱི་ཁོག་རྒྱ་མེད་པ།



(10) བ་མོ་བ་ཤིང་པའི་མི་ལྟེ་སྒར་ཕུག་པའི་ཡིད་ལྟོན་ཐ་མ་ཐོན་པའི་པའི་
པ་པཅ་མི་ཤིང་ན་དོན་པའི་ཤུ་ཞོར་ཙམ་ཆེན་པའི་པའི།

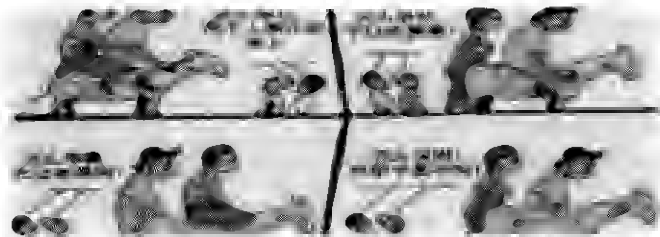
གོང་གི་ཡོངས་སྟོན་བཅུ་པོ་ནས་ཁྱེད་ལ་ག་ཚོད་ཡོད།

३०१८ ३ ३० दिव।

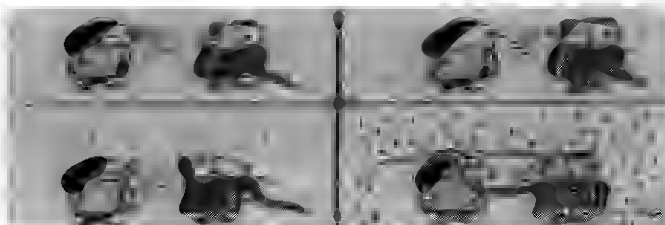
འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲུལ་པ་



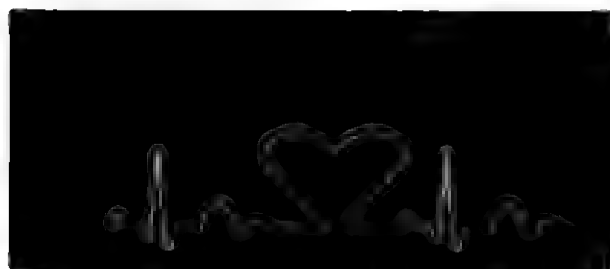
གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཕྱི་རུ་མ་ཐོན་ན། ཁྱེད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ནི་འདྲི་འདྲེ་ཆོས་ཡིན་མྱོང་།



ཁྱེད་ཀྱིས་ཆོས་མཁུ་འདྲིན་པ་བསྐྱོད་མི་ཐུག་། དེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ལུ་བག་ར་
བསྐྱོད་ཐུག་། གཞན་ཀྱི་ཁ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཀག་མི་ཐུག་།



བཅའ་ཆོད་ཅི་མ་ནི་ཁ་ཆོད་མེད་པར་མི་ཆེ་འཁྲུག་བའི་མིན་པར། ཁ་ཆོད་
ཡོད་བཞིན་མི་ཆེ་མཁུ་སྒྲིལ་ཁྱེད་ལ་དེ་ཡིན་།



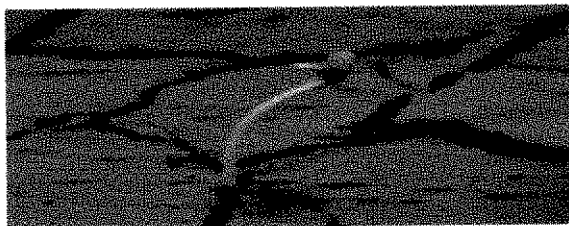
ལམ་མི་དགོས། ལམ་བཟོ་མི་དང་པོ་མོ་ཡོད་དང་མཆོད་སྤྱོད། རིམ་ལྷན་ཕྱོག
མོད་བཟང་པོ་མོ་མཆོད་སྤྱོད། མི་དགོས་པུང་མཆོད་སྤྱོད་པུང་མཆོད་སྤྱོད།



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



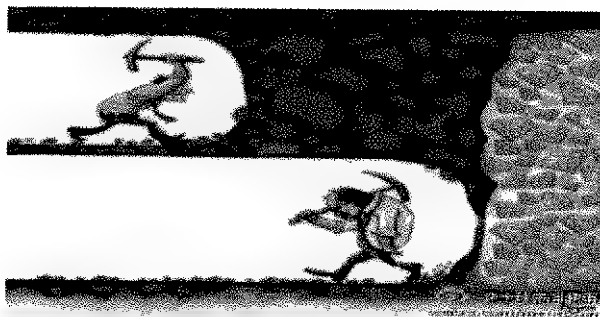
དཀའ་སླད་ནི་འཆར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཡིན།



མཁམས་ལན་རེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དྲགས་པའི་མི་དེས་ཁྱེད་ཀྱི་སློག་ལེན་སྤྱོད།



སྤྱི་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པས་གང་ཡང་གསལ་བཤད་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་པར་གྱིས།



གང་ལྟར་གྲོས་གཏོང་མི་རུང་བ་རང་གིས་རང་ལ་བྱན་གསོ་བྱོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུད་ཡོང་བའི་ལམ་ལྟ་དེར་བྱིར་བཞུས་གིག་བྱོས་དང་དེ་ནི་
རྒྱུད་ལྟར་ཐེངས་གཅིག་དང་མཚུངས། རྩིས་ལྟལ་གང་ཡང་མེད། དེ་བས་
མི་ཚེ་ནི་རྒྱུད་ལྟར་ཐེངས་གིག་དང་མཚུངས། དེ་རིང་ཡོང་ནས་སང་ཉིན་
ཐོན་ཆར། རྒྱུད་ལྟར་རྩིས་ལྟལ་མེད་པ་བཞིན་མི་ཚེར་ཡང་མེད།

༢༠༡༧ ན ༢༢ ལ།

སྒྲིན་གྱི་ཁ་མདོག་འཛུམ་གྱིས་བསྟུ།

གྲོང་གུང་ལྷན་པས་མ་གྲིས་བཞུ་བའི་མི་དེ་དག་ལ་དོན་དངོས་ཐོག་
 གྲོང་གར་ཡང་འག་མེད། མི་དེ་དག་གི་མི་འབྲེལ་ཅུ་ཅང་བཟང་། མི་དང་
 འབྲེལ་ལམ་ཟབ་བས་གོ་སྒྲུབ་ས་ཅུ་ཅང་མང་། འདྲིན་ཐུབ་ན་མི་ཆོ་གཅིག་ལ་
 གོ་སྒྲུབ་ས་འག་ཉིས་ཀྱི་ཆོག །

ཁེབ་ཆེད་ལ་དགའ་བའི་མི་ཚོ་རྣམས་ཡང་ཁེབ་ཆེད་རྒྱུ་མི་ཤུབ། རྒྱ་
རྒྱུ་གཅིག་ལ་ཆགས་ནས་ནགས་ཚལ་ཡོངས་སུ་སློབ་བཟང་བའི་དཔེ་ལྟར།
འཛིན་ཡིག་ཉེ་རུ་སྤྲོས་གཅིག་ཤིང་བཟང་སློབ་ཁྱུ་གེས་ལག་བཟི་སྟོང་བའི་
མི་ཚོ་ཉེ་དོན་ཐོག་ལའང་འབྲས་ལུགས་ཡང་མེད།

གློ་ཁོག་རྒྱུད་པའི་མི་ཚོའི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་དུང་མེད། ཁོང་ཚོ་ནམ་ཡང་
 འད་ཉིད་དང་བྲལ་མ་ཆོང་། འད་མཁོ་འད་གིས་སྒྲོར་ནས་སེམས་པ་ཆོང་འད་
 ལུས། ཁོང་ཚོས་སྒྲོར་སེམས་ཀྱིས་འགྲུབ་པའི་འད་ཉིད་ནི་འདི་ག་རྟེན་དང་ཁ་
 ཐག་ཏུ་ཅད་འིང་།

ལས་རྒྱ་ལ་གཅིན་ན་དབང་ལྷན་དང་ཐུག ། ར་ཚོ་འཛོམ་འདྲི་ར་མི་
གང་མང་ཞིག་དང་ཐུག་མིར། དེ་བས་ལས་རྒྱ་བསམ་ནས་གཉེན་ཉེ་ཚོ་
ཐུགས་ཕྱིས་བསྐྱར་སྤྲུལ་པ་ཚོ་བཅུ་བས་བསྐྱར་ན་དག་ཚོ་ད་དབང་དང་

འབྲས་བུའང་འབྲས་མེད་དུ་ཡོང་། དེ་ནི་འཁོར་བའོ། །

སེམས་པར་ཆད་སྒྲིན་མེད་དུས་བསོད་ནམས་ཟེར། གཞན་གྱི་དགོས་
མཁོ་སྒྲོང་བར་རིན་ཐང་ཟེར། དག་འཕྲོ་ནི་རང་ག་གིས་གིག་མིན་པར་ལུས་
སྒྲོབས་གིག་ཡིན།

སྒྲིན་གྱི་ཁ་མདོག་འཇུམ་གྱིས་བསུ་བ་དང་རྒྱང་བུའི་རྒྱག་འགྲོས་དལ་
གྱིས་མུང་ལུས་དུས། མ་བརྒྱད་པ་ནི་བྱམས་བརྩེ་དང་མ་འབྲས་པ་ནི་ཤེས་
རབ། མ་ཉན་པ་ནི་སྒྲིང་འཇགས་དང་མ་བལྟས་པ་ནི་རང་དབང་ཡིན། ད་
དུང་བསམ་ཤེས་ནི་གྲུ་ཡངས་དང་ཆོག་ཤེས་ནི་སྒྲོས་གཏོང་ཡིན།

མི་ཆེ་འདི་ནས་ང་ཆོས་ཅི་ཡང་འབྱེད་མ་བུའཔ་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས།
དེ་བས་ད་ལྟར་འཆོ་ལ་ད་ལྟར་དག་ནས་ད་ལྟར་ཤོད།

༡༠༡༤ ༥ ༡༤ ཉིན།

མི་ཆེའི་ཕྱིད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་།

མི་ཆེའི་ཕྱིད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། མི་ཆེ་འདིར་ཐུག་
འབྱུང་ཉ་ཅང་མང་། ལྷ་རེས་མཐོང་རེས་ནི་ཐུག་འབྱུང་ཅིག་རེད་ལ། ཤ་
འདྲེས་ལྷགས་འདྲེས་ཀྱང་ཐུག་འབྱུང་ཁོ་ན་ལོ། ། ཐེངས་མང་པོར། མཐོང་བ་
དེ་མི་མཐོང་བར་གྱུར་བ་དང་དུན་པ་དེ་གཉིད་བརྗེད་དུ་གྱུར། ད་དུང་། དུས་
འཆམས་ཀྱང་མི་འཆམས་པ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། དུས་མི་འཆམས་ཀྱང་། མི་
འཆམས་པ་ཞིག་ལ་ཐུག་པ་ནི་སེམས་སྒྲོང་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པ་ཁོ་ན་ཡིན།

མི་ཆེའི་ཕྱིད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། གཉེན་སྒྲིག་ནི་
གཉིད་སྒྲོང་བྱ་ཆེད་དང་། འཆོ་བ་ནི་འཆར་ཡོངས་ཡོངས་ཆེད་ཡིན། ཤེས་
རབ་ནི་ནམ་འཕངས་གཅོད་ཆེད་དང་མིག་རྒྱ་ནི་སྒྲིང་སྒྲོབས་འཕེལ་ཆེད་ཡིན།
ད་དུང་། ལོ་ཟླ་ནི་དུན་བྱང་འཇུགས་ཆེད་དང་བདེ་སྦྱིད་ནི་གསོག་ཉར་བྱ་ཆེད་
ཡིན། རྒྱུད་རིམ་དེ་དག་གིས་ཁྱིད་ཀྱི་དོ་གཤོང་རྒྱས་སུ་བཅུག་སྟེ་ནའང་
ཉམས་སྒྲོང་ནི་མི་ཆེའི་ནང་ཆེས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོར་དེ་ཡིན།

མི་ཆེའི་ཕྱིད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་
དངོས་ཆང་མ་ནི་རང་གི་བསམ་པ་བཞིན་ག་ལ་ཡིན་མཆམས་ལན་རེར། རི་
ནི་རྒྱ་ཡི་རྒྱུད་གཏམ་དང་སྒྲིན་ནི་རྒྱུད་བུའི་རྒྱུད་གཏམ་ཡིན། ཡང་མཆམས་
ལན་རེར། རྒྱར་མ་ནི་མཆོན་མོའི་རྒྱུད་གཏམ་མ་ཡིན་ལ་དགའ་བ་ནི་བརྟེ་

བའི་སྐྱེད་གཏམ་ཡང་མ་ཡིན། མི་མང་པོ་ཞིག་སོང་གིན་སོང་གིན་བཤམ་འགྲོ།
བྱ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་བལྟས་ཀྱིན་བལྟས་ཀྱིན་ཁ་དོག་མེད་པར་བྱུར་འགྲོ།
ད་དུང་། མི་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་གིན་བཏང་གིན་ཡལ་འགྲོ་ལ། མིག་
རྩམ་པོ་ཞིག་བཟུར་གྱིན་བཟུར་གྱིན་ཆད་འགྲོ། དེ་བས་མི་ཆོམ་མ་གཞི་
ནས་བྱེ་རྒྱུད་ཐོད་ཀྱི་ཞིང་ཐང་རྒྱ་མཚོ་འདྲ་བ་དེ་མ་ཡིན་ནམ་དེ་ཡང་ཐྱིར་
བལྟས་ཐངས་གཅིག་བྱེད་སྐབས། འཛིག་རྟེན་གྱི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་
གིས་མངར་སྐྱེད་ཁ་བའི་བྱོ་བ་བསྟན་པ་ཅམ་ཡིན།

མི་ཆོམ་བྱེད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། བརྟེ་བ་ནི་རྒྱུད་རིམ་
ཞིག་ཡིན། བརྟེ་སྐྱེད་བ་དང་མཐ་སྐྱེད་བ། བ་སྐྱེད་བ་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་
སྐྱེད་དེས་ང་ཆོར་གཅིས་སྒྲིལ་ཅིས་པ་སྒྲོབ་ཀྱིན་ཡོད། གཞུང་བྱང་དུ་འབོད་པ་
དེས་ནམ་ཡང་ཉམས་སྐྱེད་གསོག་མི་ཐུབ། བསམ་ཤེས་སུ་འབོད་པ་དེས་
མིག་རྩམ་མིག་ལྷགས་ནང་འཁོར་དུ་བཅུག་ཤེས་པ་ལས་འཛུམ་སྟོན་མི་ཤེས།
དེ་བས་དགའ་བའི་དུས་སུ་དགའ་ས་དེར་རང་དབང་སྒྲོད། མི་དགའ་བའི་
དུས་སུ་དགའ་བ་ལ་རང་དབང་སྒྲོད།

མི་ཆོམ་བྱེད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། ཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁེར་རྒྱུད་
གི་གྲིབ་གཟུགས་དེ་ཡིན། ཁེར་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཁེར་རྒྱུད་དུ་བྱོས་པ།
ཁེར་རྒྱུད་སྐམ་ཐང་འབྱམས་པ་དང་ཁེར་རྒྱུད་དུ་བྱུང་། ཁེར་རྒྱུད་བགད་
བཞིན་ཁེར་རྒྱུད་ཡར་ལངས་པ། དཀའ་སྤྱུག་ཐངས་གཅིག་ནི་གཅོང་སེལ་
ཐངས་གཅིག་ཡིན་ལ། བ་རྒྱུག་ཐངས་གཅིག་ནི་གསལ་ཉོགས་ཐངས་གཅིག་

ཡིན། འགྲོ་མྱོང་བ་དང་ཆད་མྱོང་བ། རུས་མྱོང་བས་ནི་འཆར་ཡོངས་ཡོང་
 བྱེད། དཀའ་མྱོང་བ་དང་སྐྱུག་མྱོང་བ། སུན་མྱོང་བས་ནི་ནམ་འཕར་གཅོད་
 བྱེད། རྩོམ་རྟགས་ཀྱི་ལྷགས་ལྟར་བཅེ་བ་སྟོན་དགོས་ལ་འབྲེན་རྟགས་ཀྱི་
 ལྷགས་ལྟར་འཁོན་འཛིན་འབྲེན་དགོས། བསྐྱར་རྟགས་ཀྱི་ལྷགས་ལྟར་
 བཀའ་དྲིན་འཇལ་དགོས། མི་ཆོར་ཐོབ་ཤོར་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་གལ་ཆེན་མིན་
 པར་རྒྱུན་ལྟོན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཤིག་སྟོང་བྱུང་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན།

མི་ཆོའི་ཕྱིད་ཅམ་ལ་ཐོན་དུས་ག་ལེར་ཤེས་བྱུང་། མི་ལ་ལའི་མི་ཆོ་ནི་
 གཞན་ལ་རེ་སྐྱུག་ཐོན་ས་ཟད་པར་བཞོད་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་ནི་རེ་
 སྐྱུག་བྱ་ཡུལ་དུ་བཞོད་ཡོད། གནད་དོན་ལ་ལ་ཞིག་ག་ཆོད་ལེགས་ཀྱང་སྐྱུབ་
 མ་བྱུང་ན་སྒྲོས་གཏོང་ལས་ཐབས་གཞན་མེད། མི་ལ་ལ་ཞིག་ལ་སེམས་པ་
 ག་ཆོད་ཤོར་ཡང་རང་ལ་མ་དབང་ན་འབྲལ་བ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད། མི་
 ལ་ཆ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཆོ་སྟོན་ཅིག་མེད།

དེ་བས་ཆེས་ངོ་མ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཡིན། ལུ་སྟོར་པ་གང་
 དང་བག་ལེབ་སྟོར་སྟོར་གཅིག ། ད་དུང་། མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་ནི་དོན་
 དངོས་ཐོག་ཁྱེད་གྱི་ལག་པའི་མཛུབ་མོ་བརྟུད་དང་འབྲེལ་ཡོད།

༡༠༡༤ ༥ ༡༥ནིན།

ལམ་ཁ་ལ་ལ་ནི་རང་ཉིད་ཁོ་ནས་བསྐྱོད་དགོས།

ལམ་ཁ་ལ་ལ་ནི་རང་ཉིད་ཁོ་ནས་བསྐྱོད་དགོས། ལམ་དེ་ཉ་ཅང་
བསྐྱོད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མ་བསྐྱོད་ན་འགྱོད་པ་སྤྱི་མིད།

སེམས་པ་སྐྱོ་ཤོས་ནི་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་ཞིག་ལ་ཐུག་པ་དང་།
ཡང་དེ་དང་མཉམ་དུ་ནམ་ཡང་འགྲོགས་ཐབས་མེད་པར་སྤྱི་མི་གཏོགས་
སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་པ་དེ་རེད།

རྒྱུ་དུས་བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པ་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན། ལོངས་སྐྱོད་ཐུབ་ན་བདེ་
སྐྱིད་ཡིན། རྒྱས་དུས་ཅེས་པ་ནི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་ལེགས་འགྲུབ་ཐུང་
དུས་བདེ་སྐྱིད་ཡིན། བསམ་ཤེས་དུས་བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པ་ནི་སེམས་ཚོར་ཞིག་
ཡིན། དེ་བས་ཚོགས་ཤེས་ནི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན།

ནམ་ཡང་བྱིས་པ་ཞིག་ལྟར་མཐོང་ཉུང་ལ་གོ་ཉུང་བས་གཞུང་དྲང་གི་མི་ཚེ་
འགོ་ན་དགལ།

ཐུང་མེད་གྱི་རོ་གདོང་ལ་བཅར་དཀའ་ནས་ལྟ་རྒྱུ་མེད། རྒྱས་པའི་སེམས་པར་
ནན་མོར་བརྟ་རྒྱུ་མེད། མི་ལ་ལ་ཞིག་ནི་ལུས་པོ་ཉེ་སར་བཅར་དུས་སེམས་པའི་
ཁ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

མི་ལ་ལའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐལ་དུགས་པར་བསམ་སྐྱེ་མེད། གཞན་གྱི་སྒྲིབ་ཆ་དྲིས་
ན་བརྟེན་སོང་ཞེས་ཤོད། འགྲེལ་བ་ཉེང་ན་མ་ལུགས་ཆུང་བ་ཡོད།

བརྟེན་བའོ་མ་ནི་ལན་གཅིག་གི་ཚོར་བ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེ་མ་ཡིན་པར་མཁུག་
འབྲས་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་སྤྱི་མཐུང་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་སྒྲོལ་སྤྱོད་གས་
ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

མདུན་དོས་གྱི་ལམ་ནི་ཉ་ཅང་རིང་སྤྱིད་ཁྱེད་རང་དུ་ཡང་སྤྱིད། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་
མཐུང་འགྲོད་གོས། བཅའ་ཡང་མཚམས་འཇོག་མི་ཉན།

ང་བསྐྱར་ཐིན་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲོལ་མའི་ང་དེ་དཔེ་བྱ་གྱིན་འདུག་ཅེས་མ་ལབ་
དོགས།

ཉིན་ཞིག་ལ་མི་ཞིག་ཁྱེད་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་ཡོང་ནས་ཁྱེད་རང་གཞན་དང་
མཉམ་དུ་མཁུག་འབྲས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཤེས་སུ་འཇུག་ངེས་ཡིན།

ལམ་ལ་ལར་ཁྱེད་རང་ཁེར་རྒྱང་དུ་འགྲོད་གོས། ལམ་དེའི་དཀར་ཆེགས་
ཁྱེད་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་བྱེད།

སྤྱིར་བཏང་སྒྲོས་གཏོང་མི་བྱེད་པའི་བྱ་དོས་གང་ཡང་མེད། དུས་ཚོད་
འགོར་ནས་ཁྱེད་གྱིས་སྤྱིར་བཏང་བྱེད་དུ་སྒྲོལ་མ་སྒྲོས་མ་བོངས་བ་དེ་ནི་རང་

ཉིད་འཚར་ཡོངས་ཡོང་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་ཅིག་ཙམ་ཡིན་པ་གཤམ་ཐུབ། རང་
སེམས་སྟོབས་དང་ལྷན་པའི་མི་ནི་སྦྱིར་བཏང་གི་སེམས་གསའི་ཆིག་འགས་
ལམ་པར་རྒྱུ་ནས་མིག་རྒྱས་ངོ་གདོང་བརྒྱན་པར་བྱེད་ཐུབ།

ཁྱེད་ལ་ལེགས་འགྲུབ་ཀྱི་རེ་བ་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ལས་མེད་ནའང་ནམ་ཡང་སྒྲོས་
གཏོང་མ་བྱེད། རྒྱུ་མཚན་རེ་སྒྲུག་དཀའ་ལ་སྒྲོ་འབྱོད་དེ་བས་ཀྱང་དཀའ་བ་
ཡིན།

སེམས་པ་མ་སྦྱིད་དུས་མིག་གཉིས་བཙུམ་ནས་རང་ཉིད་ལ་འདི་ནི་འབྲུལ་
སྤང་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད།

དགོད་བྱོ་བ་ནི་གཉེན་ཉེ་ཆོའི་མདུན་དུ་སེམས་ཁམས་རིགས་པ་བ་ཞིག་ཡིན་
ནའང་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཐག་གཅོད་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།

དུས་རྒྱུད་རང་གིས་ཉན་པ་དང་འཇུམ་མདངས་གཞན་ལ་སྟོན་པ་ནི་མི་ཆེ་ཟེར་
བ་དེ་ཡིན།

རང་ཉིད་ལ་སྒྲོ་སྤང་མེད་ནའང་གཞན་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་བར་ཆད་བཟོ་རྒྱུ་མེད་
དེ་ནི་རྩ་དོན་ཡིན།

གལ་ཏེ་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་སེམས་དང་དེ་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་མིན་པར་དང་
ལེན་ཐུབ་ན་ལྷ་བ་འགྱུར་གྱིས་སྦྱིད་པ་ཡོང་།

གྲོགས་པོ་ཞེས་པ་ནི་སྤོན་ལ་ཡོད་མྱོང་བ་དང་རྗེས་སུ་ཡོད་མྱོང་བ་ཙམ་ཞིག་
གཏན་ནས་མིན་པར་ཡོད་པའི་རྗེས་སུ་ནམ་ཡང་མེད་མ་མྱོང་བའི་མི་དེ་ཡིན།

འདི་བསམ་པར་མི་རྣམས་སོ་སོར་འགོ་བ་རྒྱ་རྒྱུན་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། འོན་
ཀྱང་མི་ལ་ལ་ཞིག་ལ་དེ་སྒྲིག་བྱེད་འོས།

ངོ་མ་བྱེད་ལ་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ནི་མི་ཆེ་གཅིག་
ལའང་འབྲད་པ་ཉ་ཅང་ཉུང་།

གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་ནམ་རྒྱུན་པན་ཚུན་ཁ་ཚུད་བྱ་རེས་དང་ཆེག་དན་སྒྲ་
མཁན་དེ་ཡིན། བྱེད་ལ་དཀའ་ཁག་འབྲད་སྐབས་གྲོགས་པོ་དེའི་སེམས་པ་
བཟང་ཤོས་ཡིན་སྟེ།

མཚམས་ལ་རེར་བྱེད་གྱི་སློས་གཏོང་འདམས་པ་ནི་རྒྱུན་འབྱོར་སྐྱེད་མི་ཐུབ་
པ་ཞིག་མིན་པར་དེ་ནི་བྱེད་གྱིས་བྱ་དངོས་ལ་ལ་ཞིག་ནི་མངོན་འགྱུར་ཡོང་
ཐབས་མེད་པ་ཤེས་པས་སོ། །

དོན་དངོས་ཐོག་འཛིན་རྟེན་ན་གལ་ཏེ་མང་པོ་དེ་འདྲ་མེད། མཚམས་མཚམས་

ང་ཆོས་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ནང་ཤོར་བ་འདི་བྱ་དངོས་དེ་ནས་ཡང་འགྱུར་མེད་ཡིན་
ཟེན།

འཆོལ་བ་ལེགས་པོ་ཟེར་བ་ནི་བསམ་སྒྲོག་གང་ལྟར་མི་གཏོང་བ་དང་། ལས་ཀ་
མང་ཙམ་བྱེད་པ། དགོས་པ་ཉུང་བ་དང་། རྒྱུན་དུ་འཇུག་པ་ལ། ཆོག་གེས་
ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།

མ་གཞི་ངས་ཁྱེད་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་མིན་པར་ངས་མི་གཞན་ལས་དོ་སྣང་
དང་དེ་བས་ཁྱེད་ཤོར་བ་དོགས་པས་ཡིན།

དོན་དག་ལ་ལར་སེམས་ཁུར་མེད་པ་མིན་པར་སེམས་ཁུར་བྱས་ན་འདྲ་གང་
ཡང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།

༡༩༧༤ ལ ༣

མཐུག་གི་གནམ་

གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ལ་བརྟུཾ་ཆར། ཞེས་པ་
 ནང་བཞེན་མཐུག་མ་བསྐྱུས་པའི་ཐོན་ང་རང་གིས་ཡང་བསྐྱར་གསལ་བྱེད་
 དགོས་པ་འགའ་རེ་ཡོད་དེ། རས་བསྐྱར་རྩོམ་ནང་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་
 མི་གཤིས་དང་། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་སྒྲོར་ཡིན། རས་དོན་
 འདི་དམིགས་སུ་བཟུང་ནས་ནན་གྱིས་བསྐྱར་དོན། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་
 རྒྱབས་འོག་ན་མི་གཤིས་པོར་གྱིན་པའི་དུས་རབས་འདིར། རས་ནི་གཞན་
 གང་ཡང་གལ་ཆེ་བར་མི་འདོད་དེ། མི་གཤིས་དྲང་པོ་འཇམ། མི་དང་མིའི་བར་
 གྱི་འབྲེལ་བ་གཙང་མ་འདི་གཞན་གང་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། མི་
 གཤིས་ཀྱི་གདུང་འཕོད་ཤུགས་ཆེ་བའི་ང་རང་གི་དཔེ་དེབ་འདིས་མི་མང་པོ་
 ཞིག་ལ་མི་གཤིས་ནི་མི་ཆེའི་ནང་ཆེས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པའི་གསལ་བ་དང་
 ཞིག་གཏང་བྱུང་ན་སྒྲུམ་པའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་མིན་མཚན་སྟོན་དང་རྒྱ་
 དངོས་གང་ཞིག་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མེད། གཞན་འདི་ནས་ང་རང་གི་དཔེ་དེབ་
 འདིའི་གོང་འོག་བར་གསུམ་དང་། དངོས་ཤུགས་གཉིས་ཐང་ནས་རོགས་
 རམ་གནང་མཁན་དག་ལ་བཀའ་དྲིན་ལུ། དཔེ་དེབ་འདིའི་ཐད་ལ་སྒྲུལ་མ་
 གནང་ནས་མེམས་ཤུགས་སྒྲོད་མཁན་དང་། དཔེ་དྭགས་ལེན་རོགས་གནང་
 མཁན། གཞན་སྒྲིག་སྒྲོར་སོགས་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་མཐུན་རྐྱེན་རོགས་རམ་
 གནང་བའི་ཟླ་སྟོན་བོད་ཡིག་དཔེ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་མཁན་
 འཇམ་གློ་ལགས་ལ་སྙིང་ནས་བཀའ་དྲིན་ལུ། ཁོང་གི་སླ་མེད་ཀྱི་རྟུག་བསམ་

དང་ཐུགས་ཁུར་རོགས་རམ་སོགས་ཀྱི་མཐུ་འོག་ནས་ད་གཞི་དཔེ་དེ་བ་
 འདི་ཐུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ཞེས་ནའང་མི་ཚོས་པ་མེད། གཞན་ངའི་ལས་གྲོགས་
 དང་ལུས་གྲོགས་དམ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མེད་ལགས་ཀྱིས་ཁྱེད་དང་སྒྲིག་སྒྲུབ་
 གནང་བར་ལྷག་བསམ་ཆོལ་མེད་ཀྱིས་བཀའ་དྲིན་ལྷ། དེ་དུང་ངའི་ལག་
 བཅིངས་དང་ཁ་ཁོག་མེད་པའི་སྒྲན་བག་པ་གཞན་སུ་ལགས་ཀྱིས་དུས་ཐོག་
 ཏུ་ཁྱེད་དང་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དང་བསམ་ཚུལ་བརྟེན་རེས་ཀྱིས་དོགས་
 སེལ་དང་སེམས་ཐུགས་སྦྱད་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་ལྷ། དེ་བཞིན་ངའི་སྐད་
 འཕྲིན་རྒྱུ་རྩལ་སྒྲུབ་ཀོད་པའི་རྩོམ་དག་ལ་མཆན་འཛིག་མཁན་དང་སེམས་
 ཐུགས་སྦྱོང་མཁན་དག་ལའང་སྤྱིར་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལུག་ཡིན། ཚང་
 མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ། རྒྱ་ནི་རང་གིས་གསོག་དགོས་པ་དང་འབྲས་ལུ་ནི་
 གཞན་ལ་རྟེན་དགོས་པ་བཞིན་དེ་ཐེངས་ཀྱི་ར་རང་ཉིད་ལ་དཔག་པའི་འབྲས་
 ལུ་དེ་ནི་ཁྱེད་ཀླམས་པའི་ཐུགས་རྗེ་བླན་མེད་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ངས་
 ཡང་བསྐྱར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཁྱེད་དང་ཆབས་གཅིག་ཁྱེད་ཀླམས་ནམ་ཡང་
 བདེ་སྐྱིད་ཡོང་བར་སྟོན།

༡༩༧༩ ༡༢ ༡༠ ཉིན་མིག་སྒྲོལ་གྱིས་ལྷ་ས་ནས།



封面设计：白玛顿珠

* མི་ཆེ་འི་སྐལ་ཆེགས།

* འཆོ་བའི་ཁ་མདོག

* ལྷིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་ལགས།

* མི་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཁག་ཅིག

* མིའི་རིགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པར་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས།

མཚན་ 24.00